ராஜன்

குடும்ப நிருவாக நூல



RAJAN'S DOMESTIC ECONOMY
(HOME SCIENCE)

Contains 'The care of Home', 'The care of Babies', 'The care of Dress', 'The care of Kitchen', Cooking & Invalid Cookery, Tailoring and Embroidery etc. for

STANDARDS VI, VII & VIII & I, II & III FORMS

A READING BOOK FOR GIRLS

By
M. P. DEVARAJA MUDALIAR
(Author of 'Walker's Safety Guide' in Tamil)

Edited by
Rao Saheb Dr. C. DURAISWAMY MUDALIAR
Retired Civil Assistant Surgeon, Madras.



Illustrated by
JOSEPH ARMSTER





M. P. RAJAN & CO.,
12, KANNAPPA MUDALI STREET,
PERAMBUR BARRACKS, MADRAS.

1945 [Price Re. 2—4

First Edition June, 1944.
Supplement Novr. 1944.
Reprinted March. 1945.

PRINTED AT
SRI BHARATHI PRESS, CHOOLAI, MADRAS.

11143

INTRODUCTION

I have been asked to edit this small booklet 'Rajan's Domestic Economy' written in Tamil by my friend Mr. M. P. Devaraja Mudaliar. It is needless for me to say that a knowledge of 'Domestic Economy' is absolutely essential to our girls. The study of Domestic Economy has become more a part of school education and receives more attention now than formerly.

This book has been written in a clear and most appealing and impressive way to impress clearly in the young minds at their impressionable age that knowledge which bears wholesome fruit in later life. The subjects have been illustrated in a new and novel manner.

I hope that all my dear little girls who read this will not only benefit themselves but also help many others especially in the 'Care of Babies' and 'Care of Home' etc. and endeavour to do their little part in Domestic Economy, that they will try to keep their own clothes neat and tidy, their drawers and almirahs in order, their books in their places and so on; that they may be ready to look after a baby or a sick mother, sister or any others at home in an intelligent manner.

I heartily recommend this booklet for class use to my dear little girls with a fervent hope that they will see in it a way to make themselves better daughters, better sisters and better wives as well as more useful members of society.

I wish the book the success that it deserves.

Madras, 12-9-43.

Rao Saheb C. DURAISWAMI MUDALIAR,
Retired Civil Assistant Surgeon.

ACKNOWLEDGEMENTS

Our thanks are due to:

1. M. R. Ry. Rao Saheb Dr. C. Düraiswamy Mudaliar Retired Civil Assistant Surgeon, Madras, who spared no pains in revising and editing the manuscript.

2. M. R. Ry. Vidwan M. V. Venugopaula Pillai, for his careful editing of the language without disturbing the subject matter.

3. Mr. I. J. Thomas, Specialist in Tailoring in rendering his valuable help in the preparation of the Tailoring portion of this book.

4. Mrs. A. Iyamuthu and Mrs. T. M. Samuel, the experienced and senior Headmistresses of C. S. M. Schools for Girls, Madras, for their apt and practical suggestions in the preparation of this booklet.

5. Many others who helped in the preparation of this publication.

Perambur Barracks,
Madras. 1st June, '44.

AUTHOR & PUBLISHER

பொருளடக்கம்

அத்தியாயம் பக்கம்

Chapt. 1. ஆகாரம் தேர்ந்தெடுத்து விலைக்கு வாங்குதல் 9
Choice and purchase of food
புதியதும் சுத்தமானதுமான ஆகாரமும் பழையதும் சாரமற்றதுமான ஆகாரமும் Importance of clean food. Fresh and stale food. காய்கறி (Vegetables); மாமிச வகை (Meat); மீன் வகை (Fish); கோழி வாத்து வகை (Poultry)

,, 2. நல்லதும் புஷ்டி தரத்தக்கதுமான ஆகாரம் 12
Wholesome and nutritious food
ஆகாரம் எதற்கு? (Why food is taken?); உடலின் உஷ்ணம் (The fire in the body); போதிய ஆகாரம் (Sufficient food); தகுதியான ஆகாரம் (Suitable food); சரியான இடைக்காலங்களில் சாப்பிட வேண்டும் (Food must be taken at regular intervals); ஜீரண கோசங்களுக்கு ஓய்வு கொடுத்தல் (Giving rest to digestive organs)

,, 3. பல வகை ஆகாரமும் அவைகளின் பலனும் 16
Different kinds of food and their value;
மரக்கறி உணவு (Vegetarian food); மாமிச உணவு (Non - vegetarian food); கலப்பு ஆகாரம் (Mixed diet); பால் ஆகாரம் (Milk as a food); பாலைக் கொதிக்க வைப்பது ஏன்? (Why milk is boiled?); சுலபமாய் ஜீரணமாகும் ஆகாரங்கள் (Easily digestable foods)

,, 4. சமைப்பதனால் ஆகாரம் அடையும் மாறுபாடும், பலனும் (Effects of cooking) 18

,, 5. குடி தண்ணீரின் பயன் 19
Value of water as a drink
தண்ணீரின் குணங்கள் (Qualities of water); குடி தண்ணீரைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுவது எவ்வாறு? (How to keep the drinking water pure?); கொதிக்க வைத்தல் (Boiling); வடிகட்டுதல் (Filtration); மருந்துகள் (Medicines)

அத்தியாயம் பக்கம்

Chapt. 6. சமைக்கும் முறைகள் 22
Principles of cookery
கொதிக்க வைத்தல் (Boiling); ஆவியிடுதல் (Steaming); வறுவல் அல்லது சுண்டல் அல்லது துவட்டல் (Stewing): பொரித்தல் (Frying)

,, 7. வீட்டைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளல்; 24
Cleaning and upkeep of the home;
மரச் சாமான்களைக் கவனித்தல் (Care of wooden furniture): கத்திகளைச் சுத்தம் செய்தலும் கூர்மைப்படுத்தலும் (Cleaning knives and sharpening them); வீட்டு அறைகளைச் சுத்தமாகவும், ஒழுங்காகவும் வைத்திருத்தல் எப்படி? (How to keep the rooms clean and tidy?); ஒழுங்கும் சுத்தமும் (Order and cleanliness); அறைகளைப் பெருக்குதல் (Sweeping the rooms); உபயோகமற்றவைகளை அகற்றுதல் (Removing the useless things); சுவர்களைச் சுத்தஞ்செய்தல் அல்லது வெள்ளை அடித்தல் (Cleaning the walls)

,, 8. உடல், உடைச் சுத்தம். சலவை செய்தல். 28
Personal cleanliness and cleanliness of clothing; The best and cheapest way of washing.
உடலின் தோல் சுத்தம் (Cleanliness of the skin); தலை மயிரைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளல் (Care of the hair); பல், நகம் சுத்தம் (Care of the teeth and nails); உடையைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுதலும், சரசமாகச் சலவை செய்தலும் (Cleanliness of clothing the best & cheapest way of washing);

,, 9. குடும்பங்களில் தையல் வேலையின் அவசியம் 32
Importance of Needle-work in the household

,, 10. உடையும் உடைக்கு வேண்டுந் துணியும் 32
Clothing and the choice of materials for clothing

,, 11. துணி வாங்குதல் Purchase of cloth; 35
தேர்ந்தெடுத்தல் (Choice);

அத்தியாயம் பக்கம்

Chapt. 12. குடும்பத்தினருக்கு அத்தியாவசியமான உடை....36
The minimum clothing necessary for the family

Additional Lessons.

அத்தியாயம். பொருளடக்கம் பக்கம்.

Chapt. 12(a) வீட்டிற்கு வேண்டிய சாமான்களைக் கூடிய மட்டும் கீழ்க்காணுமாறு பிரிக்கலாம் 36a
The Furniture may be divided into several headings as follows.

,, 12(b) வீட்டுச் சாமான்களைத் தேர்ந்தெடுத்தலும் ஒழுங்கு படுத்தலும் அலங்கரித்தலும் 36a
Choice & Arrangement of Furniture & Decorations.

,, 12(c) தொற்றுநோய்க் கிருமிகளும் அவைகளைத் தடுக்கும் முறையும்; தொற்று நீக்கிகளும், அவைகளின் பயனும் 36f
Harmful insects and how to keep them out; use and preparations of Common insecticides.

,,
Baby's Ailments and Common Injurious Practices

,, 21. ஸ்திரீகளின் உடைகளும் அவைகளைப் பழுது பார்த்தலும், கிழிசலுக்கு இழையோட்டல், சாதா ஒட்டு, சீட்டுரக ஒட்டு அமைத்தல், துணியில் படியும் சாதாரணக் கறைகளைப் போக்குதல், உடைகளைச் சலவை செய்தல், இஸ்திரி போட்டு மடித்தல் 55
Making and care of Women's Clothes. Mending of clothes: Darning, Ordinary patch, Print patch. Removing stain; Washing Clothes, Folding & Pressing

,, 22. ஆகாரம்: ஜீவ சத்து ஆராய்ச்சி ...63
Food: A Study of Vitamins

,, 23. குடும்ப நிருவாக வரவு செலவுத் திட்டம் 67
Family Income and Budgeting

அத்தியாயம் பக்கம்

Chapt. 24. ரொக்க வியாபாரம்—Paying Ready Money....70

,, 25. கடனால் ஏற்படும் தீமைகள்—Evils of Debt 72

,, 26. மனைவி குடும்ப வருமானத்தை அதிகப்படுத்தத் தன்னால் செய்யக்கூடியதைச் செய்தல் 73
Supplementing the family Income and Remuneration by Hobbies or Cottage Industries

,, 27. சமையலறையும் சமையல் பாகமும் 74
Care of Kitchen and Cooking

,, 28. சமையல் பாகம்—மரக்கறி உணவு 77
Preparation of simple Food—Vegetarian Food

,, 29. சமையல் பாகம்-மீனும் மாமிசமும் சமைத்தல்....82
Cooking Non-Vegetarian Dishes

,, 30. சமையல் பாகம்—சட்டினி ஊறுகாய் 88
Chutnies and Pickles

,, 31. சமையல் பாகம்—பலகாரத் தினுசுகள்: கார வகை—Savory 89

,, 32. சமையல் பாகம்—பலகாரத் தினுசுகள் இனிப்பு வகை—Sweet 95

,, 33. பானங்கள் தயாரித்தல்: தேநீர், காபி, கோக்கோ, எலுமிச்சம்பழ ரசம்—Bevarages such as tea, Coffee, Cocoa and limejuice 98

,, 34. நோயாளிக்குக் கொடுக்கும் உணவு 99
Invalid Cookery

,, 35. தையல் வேலையில் உபயோகிக்கும் தையல்கள் 104
Stitches used in Tailoring

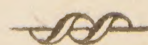
,, 36. மூலை வாட்டமாகப் பட்டிகள் வெட்டுதல் 108
'Crossway' or 'Bias' Cutting

,, 37. உருப்பு வெட்டுதலும் தைத்தலும் 112
Patterns Cutting and Tailoring

,, 38. சித்திரத் தையல்களும், குறிப்பும் 138
Embroidery Stitches and Designs

,, 39. பின்னல் வேலை—குழந்தைத் தொப்பி பின்னல்....152
Knitting—A Bonnet for a Baby

,, 40. கோலம் இடுதல்—Kolam Art 154



இராஜன்
குடும்ப நிருவாக நூல்

அத்தியாயம்—1

ஆகாரம் தேர்ந்தெடுத்து விலைக்கு வாங்குதல்

Choice and Purchase of Food

(1) புதியதும் சுத்தமானதுமான ஆகாரமும், பழையதும் சாரமற்றதுமான ஆகாரமும் (Importance of clean food. Fresh and stale food) : காய்கறிகளில் (Vegetables) சாரமற்று வாடி வதங்கியவற்றைத் தள்ளிவிட வேண்டும். காய், கறி, பழம் முதலியவைகளை நமது தோட்டத்தில் பயிரிட்டு நமக்கு வேண்டுபவைகளை அப்போதைக்கப்போது அறுத்துச் சமைத்துச் சாப்பிடுவது மிகவும் உயர்வானது. புதிய காய் கறித் தினுசுகள் பார்வைக்குப் புதியனவாயும், கெட்டியாயும் இருக்கும்; பழையவைகள் வாடி வதங்கி இருக்கும். பட்டாணி, அவரை முதலியவைகள் உரமுள்ளன (Tough) வும் அஜீரணத்தை உண்டு பண்ணக் கூடியனவுமாகும். அவை இலகுவில் ஜீரணமாகக் கூடியவை அல்ல. முளை (Sprout) விட்ட காய், பருப்பு, கிழங்கு முதலியவைகளைச் சமைக்க வாங்கக் கூடாது. ஏன் என்றால், காய், பருப்பு, கிழங்குகளிலுள்ள சத்தானது முளை (Sprout) யைப் போஷிப்பதற்குப் பயன்படுவதால் காய்கறிகள் சாரமற்றுப் போய்விடுகின்றன. உறைபனியில் அடிபட்ட காய் கறிகள் பிரயோசனமற்றவை.

பட்டாணி (Peas), காராமணி (Lentils), அவரை (Beans), இரட்டை அவரை (Double-beans) முதலிய காய்களை வாங்கும்பொழுது தோலுக்குள் காய் பருத்து நிறைந்திருக்கிறதா என்று கவனித்தும், சந்தேகம் இருந்தால் கையால் உடைத்தும் அல்லது உரித்துப் பார்த்தும் வாங்க வேண்டும். இது வாங்குகிறவருடைய சாமர்த்தியத்தைப் பொறுத்தது. அப்படிக் கவனித்து வாங்காவிட்டால், வெறுந்தோலாய் இருக்கும்; உரித்தால் உள்ளே ஒன்றும்

இராது; பிஞ்சாயும் அல்லது சொத்தையாயும் இருக்கும். இதை முக்கியமாகக் கவனியாவிட்டால், இந்தக் காய் வகைகளைப் பருப்புக்காக வாங்கியும் கடைசியில் பணம் வீணாய்ப்போய்ச் சமைப்பதற்குப் பருப்பும் கிடையாமற் போகும்.

நன்றாகக் கனிந்த பழத்தைச் சாப்பிடுவதால் சவுக்கியமுண்டு. அரைகுறையாய்ப் பழுத்தது, முற்றும் பழுத்ததைப்போல உடலுக்கு நன்மையைச் செய்யாது. நன்றாகப் பழுக்காததைச் சமைக்காமல் சாப்பிட்டால், அஜீரணத்தை உண்டுபண்ணும். அழுகிய பழங்கள் மிகவும் கெடுதி செய்யும். இத்தகைய பழங்களைச் சாப்பிடுவதால் பேதி (Diarrhoea) உண்டாகும். இவை சிறுவர்களுக்குக் கட்டாயம் பேதியை உண்டுபண்ணும்.

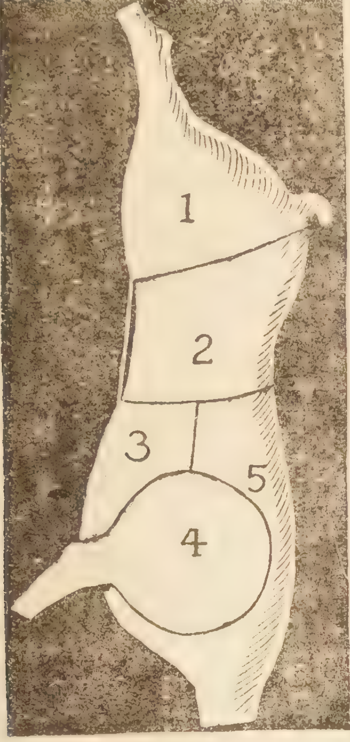
மாமிச வகை (Meat): மாமிசம் வாங்கும் பொழுது (1) கண் பார்வையாலும் (Sight), (2) மூக்கின் மூலம் மோப்பம் பிடித்தும் (Smell), (3) கை விரலால் தொட்டு (Touch) அல்லது அழுத்தியும் அதன் தன்மையை அறிய வேண்டும்.

(1) நல்ல மாமிசம் பார்வைக்குக் கறுத்தாற்போலவும் வெளுத்தாற்போலவும் இராமல், மாநிறச் சிவப் (Bright red) பாகவும், கொழுப்புப் பூசினாற்போலவும் இருக்கும். மாமிசம் வெளுத்தாற்போல இருந்தால், அது நோய்வாய்ப்பட்ட மிருகத்தினுடையது என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளலாம். மாமிசம் கறுப்பாய் இருந்தால், அஃது இயற்கையாய் இறந்துவிட்ட மிருகத்தின் மாமிசம் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளலாம். (2) மாமிசம் கெட்டுத் துர்நாற்றம் அல்லது மருந்து வாசனை வீசுவதை, ஒருவர் தம் மூக்கின் உதவியால் உணரலாம். (3) கெட்ட மாமிசத்தை விரல்களால் தொட்டு அல்லது அழுத்திப்பார்த்தால், தளர்ந்தோ அல்லது பள்ளம் ஏற்பட்டோ நல்ல மாமிசத்திற்கு இருக்க வேண்டிய சுருங்கி விரியும் (Elastic) குணம் இராது.

ஆட்டிறைச்சியின் பாகங்கள்: ஆட்டிறைச்சியைக் கசாப்புக்காரர்கள் அல்லது மாமிசம் விற்பவர்கள் (Butchers) வகுக்கும்பொழுது அவ்வவ்வூர் வழக்கப்பிரகாரம் வகுத்துத் துண்டிப்பார்கள்.

பொதுவாக: ஆட்டிறைச்சியைத் (1) தொடை, (2) இடுப்பு, (3) மார்பு, (4) ஜப்பை, (5) கழுத்து என்று ஐந்து வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

ஆட்டிறைச்சியில் தொடை, இடுப்பு முதலியவைகள் மற்றப்பாகங்களைவிட ருசிகரமுள்ளவையாயிருக்கும்.



படம் 1.
ஆட்டிறைச்சியின் பாகங்கள்
1. தொடை 2. இடுப்பு 3. மார்பு 4. ஜப்பை 5. கழுத்து.

ஆட்டினுடைய ஒவ்வொரு பாகமும் ஆகாரமாகக் கொள்ளப்படுகிறது. ஆட்டின் ஈரல், கணைக் கால்கள், குண்டிக்காய், தலை முதலியவைகளும் மற்றப் பாகங்களும் உணவாகின்றன. புதியதும் நல்லதுமான மாமிசம் கெட்டியாயும் (Firm) சுருங்கி விரியும் (Elastic) குணம் உடையதாயும் இருக்கும்.

மீன் வகை (Fish): மீனில் மூன்று வகையுண்டு. அவை, (1) வெண்ணிற மீன், (2) எண்ணெயுள்ள மீன், (3) ஓடுள்ள மீன் எனப்படும்.

எண்ணெயுள்ள மீனைவிட வெண்ணிற மீன் சுலபமாய் ஜீரணமாகும். இறால் (Prawn), நண்டு (Crab) முதலியவற்றை ஓடுள்ள மீன் என்பர். இவற்றைச் சாப்பிட்டால் ஜீரணம் ஆவது மிகவும் கஷ்டம். இவை சிலர் உடலுக்கு ஒவ்வாமல் சில சமயங்களில் ஒரு விதத் தோல் வியாதியையும் உண்டுபண்ணும்; வாந்தியும் பேதியும் ஏற்படுத்தவும் கூடும்.

மீன் வாங்குதல் (To choose and purchase fish): மீன் சீக்கிரம் நொந்து அல்லது கெட்டுப்போகக் கூடியது. இதை வாங்குவதில் மிக்க திறமை இருக்கவேண்டும். மீன்களில் மெலிந்து நீண்டு (Long and thin) இருப்பவைகளைவிடக் குட்டையாயும் கனத்தும் (Short and thick) இருப்பவை நல்லவை.

மீனைப் பார்க்கும் பொழுது கண்கள் தெளிவா (Bright) யும், மீன் கெட்டியாயும், சுவாச உறுப்பு (Gills) மீனின் கழுத்துப் பக்கம் நீக்கிப்பார்த்தால் செங்நிறமாயும் இருக்கும். செதிள் உள்ள மீனாய் இருந்தால், செதிள்

(Scales) அழுத்தமாய்ப் பொருந்தி, நாற்றமற்று இருக்கும். அப்படி இல்லாமல் துர்நாற்றம் வீசினல், அல்லது கண்கள் மங்கியும், சுவாச உறுப்புக்கறுத்தும், செதிள் அழுத்தமாய்ப் பொருந்தியில்லாமலும், தொட்டுப் பார்த்தால் மிருதுவாயும் இருந்தால், மீன் கெட்டுப்போயிற்று என்பதை அறியலாம்.

கோழி வாத்து முதலிய பக்ஷிகளை வாங்குதல் (To choose and purchase poultry): கோழிக்குஞ்சு, வாத்து, பெருந்தாரா வாத்து, புரு, வான்கோழி முதலியவை பக்ஷி வகையைச் சேர்ந்தவை. இவைகளைச் சாப்பிடுவதற்கு வாங்கும்போது விடையாயும் (பாலியமாயும்) நோய் நொடி அற்றனவாயும் இருப்பவைகளை வாங்க வேண்டும். வயது முதிர்ந்த பறவையின் மாமிசம் உரமுள்ளதாய் (Tough) இருக்கும். பறவைகள் பருத்துப் புஷ்டியாய் இருக்க வேண்டும்.



அத்தியாயம்—2

நல்லதும் புஷ்டி தரத் தக்கதுமான ஆகாரம்

Wholesome and Nutritious Food:

ஆகாரத்திற்குரிய விதிகள் (Rules for food): (a) ஆகாரம் நமக்குப் போதுமான (Sufficient) அளவு இருக்கவேண்டும்; (b) தகுதியானதாய் (Suitable) இருக்கவேண்டும்; (c) ஜீரணிக்கக்கூடிய (Digestible) ஆகாரமாய் இருக்க வேண்டும்; (d) சாப்பிடுவதற்கு அவா உண்டாக்கக் கூடியதாய் (Appetising) இருக்கவேண்டும்; (e) ஆகாரத்தில் பல தினுசுகள் (Varieties) இருக்க வேண்டும்; (f) இத்தகைய ஆகாரத்தைக் குறித்த காலங்களில் இடைக்காலங்கள் (Intervals) விட்டுச் சாப்பிட வேண்டும்.

ஆகாரம் எதற்கு? (Why food is taken?): நாம் உபயோகிக்கும் பொருள்கள் நாளடைவில் தேய்வு அடைவது போல நம்முடைய உடலும் நாள்தோறும் உழைப்பதால் நம் உடலைச் சேர்ந்த சதை, அங்கத்தில் இருக்கும் உள் பாகங்கள், வெளிப் பாகங்கள் யாவும் தேய்வு அடைந்து கொண்டே இருக்கின்றன. இப்படித் தேய்வு ஒரு பக்கம் ஏற்படுங்காலத்திலேயே மற்ருெரு பக்கம் தேய்வடைந்த

பாகம் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தின் மூலம் சீர்பட்டுக் கொண்டே இருக்கிறது.

நாம் சாப்பிடும் ஆகாரம் தேய்வடைந்த பாகத்தை எவ்வாறு சீர்படுத்த உதவுகிறது என்பதைப் பார்ப்போம்: சில ஆகார வகை சதையை வளர்க்கும் சக்தியை உடையவை. சில நரம்பு வளர்ச்சிக்கும், சில எலும்பு வளர்ச்சிக்கும், சில உடலில் உஷ்ணத்தை உண்டு பண்ணவும் உதவுகின்றன.

உடலின் உஷ்ணம் அல்லது ஆற்றல் (Heat or energy in the body): நாம் சாப்பிடும் ஆகாரம் நெருப்பன்று; ஆனல், அவை உடலுக்கு உஷ்ணத்தை உண்டுபண்ண உதவுகின்றன. உடலில் உஷ்ணம் இல்லாவிட்டால் நாம் உயிர் வாழ முடியாது.

இத்தகைய உஷ்ணம் தர எண்ணெயுள்ள (Oily) அல்லது பசையுள்ள (Starchy) ஆகாரம் சாப்பிடுதல் அவசியம். இப்பசை சில ஆகாரங்களில் அதிகமாயும், சில ஆகாரங்களில் குறைவாயும் இருக்கிறது. சுவாசிப்பதற்கு இந்த ஆகாரம் மிகவும் அவசியமானது. இது உடலுக்குக் கரியைக் (Fuel or Carbon) கொடுக்கிறது. நாம் சுவாசம் விடும்பொழுது கெட்ட காற்றுச் சுவாச கோசங்களால் (Lungs) காடிக்கரிகையாய் (Carbonic-Acid) வெளியே தள்ளப்படுகிறது.

நாம் தேகப்பயிற்சி செய்யும்போது அல்லது ஆயாசமாய் இருக்கும்பொழுது காடிக்கரிகை (Carbonic Acid) சுவாச மூலமாய் அதிகமாக வெளித்தள்ளப்படுகிறது. அச்சமயத்தில் சேதமானவற்றைச் சரிப்படுத்தப் பலவீனம் அல்லது பசி உண்டாகிறது. ஆகையால், தேகப்பயிற்சி பசியை உண்டுபண்ணுகிறது என்கிறோம்.

உடலில் உஷ்ணம் தரவும் உடலின் சேதத்தைச் (Wastage) சரிப்படுத்தவும் (Repair) கொழுப்பு அல்லது எண்ணெய்ப் பசையுள்ள ஆகாரம் உதவுகிறது. அதுவும் அல்லாமல், ஜீரண கோசங்களுக்கு அது வேலை செய்யவும் ஆற்றலை அளிக்கிறது.

மிகுந்த குளிர் உள்ள நாடுகளில் வசிப்பவர்கள் அதிகமாக எண்ணெய் அல்லது கொழுப்புள்ள ஆகாரத்தைச் சாப்பிடுகிறார்கள்; உஷ்ணப் பிரதேசங்களில் உள்ளவர்

களுக்கு வெகு குறைவாகத் தேவை இருக்கும். ஆகையால், நம் நாட்டில் உள்ளவர்களுக்குக் குறைந்த எண்ணெய் அல்லது கொழுப்புள்ள பொருளாகிய எல்லா வகைத் தானியங்களும் பொருந்திய ஆகாரமாகும்.

போதிய ஆகாரம் (Sufficient Food): போதிய அளவு என்பது குறைவுமன்று அதிகப்படியுமன்று; திட்டமான அளவு. நம்முடைய வேலைக்கு ஏற்றவாறு ஆகாரம் கொள்ள வேண்டும். அப்படித் தக்கவாறு ஆகாரம் கொள்ளாமற் போனால், தேக வளர்ச்சி குறைவுபட்டு, உடலின் ஒவ்வொரு பாகமும் பலவீனப்படும்.

சகஜமாக வளரும் சிறுவர்கள், பெரியவர்களைவிட அதிகமாகச் சாப்பிடுவார்கள். அப்படிச் சாப்பிடுவதால் அவர்களுடைய தேய்வடையும் பாகங்கள் உடனுக்குடன் சீர்படுவதும் அல்லாமல், அவர்களுடைய தேகமும் வளர்ச்சி அடைகிறது.

அளவுக்கு மீறிச் சாப்பிட்டால், அதிகப்படி சாப்பிடும் ஆகாரம் உடலில் கொழுப்பாக மாறி, வேலை செய்யப் பிரியமில்லாமல் சோம்பேறித்தனத்திற்கு இடம் கொடுக்கும். ஆகையால், அளவுக்கு மீறிச் சாப்பிடுதல் மிகவும் கெடுதல் ஆகும்.

தகுதியான ஆகாரம் (Suitable Food): உடல் உழைப்பினால் கஷ்டப்பட்டு ஜீவனம் செய்பவருக்கும், திடகாத்திரம் உள்ளவருக்கும் பால் ஆகாரம் மட்டும் கொடுத்தலும், பாலர்களுக்குச் சாம்பார்ச் சாதம், சூப்புச் சாதம், மாமிசம் முதலிய கடின பொருள்களைக் கொடுப்பதும் தகுதி ஆகுமா? ஆகாது. உடல் உழைப்பினால் கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்பவருக்கு, உட்கார்ந்த இடத்தில் இருந்தபடியே வேலை செய்பவருக்குத் தேவையானதைவிட அதிக ஆகாரம் தேவை. உட்கார்ந்த இடத்தில் அலுப்பு இல்லாமல் வேலை செய்பவர்களுக்குச் சுலபமாய் ஜீரணிக்கக்கூடிய ஆகாரம் தேவை. ஏனென்றால், அவர்களுடைய ஜீரண கோசங்கள் சகஜமாக அவ்வளவு வலுவுள்ளனவாய் இரா.

பாலர்களுக்குப் பாலிய வயதில் உடல் எவ்வாறு முழு வளர்ச்சியை அடையாமல் இருக்கிறதோ, அதே மாதிரி அவர்களுடைய ஜீரண கோசங்களும் முழு வளர்ச்சியை

அடையாமல் இருக்கும். அச்சமயத்தில் அவர்களுக்கு வெகு சுலபமாக ஜீரணிக்கக்கூடிய ஆகாரமே உயர்ந்தது. அப்படியல்லாமல், தவருக நடந்தால், குழந்தைகளுடைய ஜீரண கோசங்கள் சரியாக வேலை செய்ய முடியாமல், குழந்தைகளுக்கே நோய்களினல் ஆபத்து விளையும். இக் காரணத்தினலேதான் ஒவ்வொரு வருஷமும் பல ஆயிரம் குழந்தைகள் இறந்து போவதாகக் கணக்கிடப்பட்டிருக் கிறது.

சரியான இடைக்காலங்களில் சாப்பிடவேண்டும் (Food must be taken at regular intervals) : பல முறை உண்பது முற் றிலும் தவறு. ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறை சாப்பிடுபவன் **யோகி** அல்லது **ஞானி** என்றும், இரு முறை சாப்பிடுபவன் **போகி** அல்லது **சுகவான்** என்றும், மும்முறை சாப்பிடுபவன் **ரோகி** அல்லது **நோயாளி** என்றும் நம் முன்னேர்கள் சொல்லியிருக்கிருர்கள். மும்முறை சாப்பிடுவதே கெடு தல் என்ருல், இக்காலத்தில் பல முறை சாப்பிடுகிறவர் களைப்பற்றி என்ன சொல்வது! இப்பொழுது அநேகர் பல முறை உண்கின்றனர். காலையில் காப்பியும், சிறிது நேரத்திற்கெல்லாம் சாப்பாடும், பகலில் சிற்றுண்டியும், மாலையில் மறுபடியும் சிறிது சிற்றுண்டியும், இரவில் போஜனமும், பிறகு பாலும், நம்மவர்களில் அநேகர் சாப் பிடுகின்றனர். இது எவ்வளவு பிசகு என்பதை நீங்களே அறிந்துகொள்ளுங்கள். அதிகம் சாப்பிட்டால் உடம் புக்கு மிகவும் தீங்கு உண்டாகும்.

ஆதலால், நாம் மிதமாகவே உண்ணல் வேண்டும். நாம் உட்கொண்ட உணவு ஜீரணமாக மூன்று அல்லது நான்கு மணி நேரம் ஆகும். ஆதலால், அதற்குள் போஜ னம் செய்வதோ, சிற்றுண்டி உண்பதோ, மிகவும் கெடுத லாகும். பொதுவாகக் காலை 8 அல்லது 9 மணிக்குச் சிற் றுண்டியும், பகல் 12 அல்லது 1 மணிக்குப் போஜனமும், இரவு 7 அல்லது 8 மணிக்கு இராப்போஜனமும் சாப்பிடு தலே சிறந்த முறையாகும். உண்ட உணவு அரைகுறை யாய் ஜீரணமடைந்திருக்கும்பொழுது புது உணவு உட் கொண்டால், வயிற்று வலி உண்டாகும்.

ஒருவர் சாப்பிடும்பொழுது நிதானமாகவும் நன்ருக மென்றும் சாப்பிடவேண்டும்; ஒரு போதும் அவசரமாகச்

சாப்பிடக்கூடாது. சாப்பிடுவதற்கு முன்னும் பின்னும் தேகப்பிரயாசைக்குரிய வேலைகளைச் செய்தல் கூடாது.

ஜீரண கோசங்களுக்கு ஓய்வு கொடுத்தல் (Giving rest to digestive organs): நாம் சாப்பிடும் பொழுது அவசரமாகச் சாப்பிட்டால், சரியாக ஜீரணம் ஆகாது. நம்முன்னோர்கள் சில நாட்களைப் பட்டினி கிடப்பதற்கு என ஏற்படுத்தி விரதநாட்களாகக் கொண்டாடி வந்தார்கள். அது சுகாதாரத்திற்கு மிகவும் சிறந்தது. எப்பொழுதும் தின்று கொண்டிருந்தால், ஜீரணக் கருவிகளுக்கு எப்பொழுது ஓய்வு கொடுப்பது? ஆகவே, மாதத்திற்கு இரு முறை மும்முறையாவது பட்டினி கிடப்பது உடல் நலத்திற்கு நல்லது.



அத்தியாயம்—3

பல வகை ஆகாரமும் அவைகளின் பலனும்
Different Kinds of Food & their Value

மரக்கறி உணவு (Vegetarian Food): நம் நாட்டில் வசிப்பவர்கள் அநேகமாகச் சாப்பிடும் ஆகாரம் அரிசி. அரிசியில் கொழுப்பும் எண்ணெயும் குறைவாய் இருப்பதால், இந்தக் குறைவைச் சரிப்படுத்தப் பருப்பு, நெய், பழம், காய்கறி இவற்றைச் சேர்த்துச் சாப்பிடுதல் நல்லது.

மாமிச உணவு (Non-Vegetarian Food): மாமிச உணவு என்பது கோழி வகைகள், வாத்து வகைகள், புறா வகைகள், ஆடு, மாடு, மான், பன்றி, மீன் முதலியவைகளின் இறைச்சியாகும்.

மனிதர் எல்லா மிருகங்களின் மாமிசங்களையும் சாப்பிடுவது இல்லை. சில மிருகங்களின் மாமிசத்தைத்தான் சாப்பிடுகிறார்கள். அது போலவே, நீரில் வாழும் மீன் வகைகளிலும் சில வகை மீன்களை மட்டுந்தான் சாப்பிடுகிறார்கள். மீன்களில் வெண்ணிற மீன், எண்ணெய் உள்ள மீன் என இரு வகை உண்டு. வெண்ணிற மீன் சுலபமாய் ஜீரணமாகும். மாமிசத்தைவிட மீன் உற்சாகத்தை (Less stimulating) குறைக்கக்கூடியவை. மீனைக் குழம்பிட்டுச் சில நோயாளிகளுக்குக் கொடுத்தல் நல்லது. எண்ணெய்ப்

பசை உள்ள மீனைச் சாப்பிட நல்ல ஜீரண சத்தி இருக்க வேண்டும். அல்லாவிடில் அஜீரணம் ஏற்படும்.

மாமிச ஆகாரம் இலகுவில் உடலுக்குப் பயன்படக் கூடிய அளவில் மாறி உபயோகப்படுவதும் அல்லாமல், அதிக ஜீவ சத்து உடையதுமாகும். ஆனல், இந்த ஆகாரத்தில் கொழுப்புக் குறைவுபடும். சாப்பிடும் மிருக மாமிசம் கொழுப்புள்ளதாய் இருந்தால், இந்தக் குறை ஏற்படாது. நமது நாடு உஷ்ணப் பிரதேசமாகையால், கொழுப்புள்ள மிருகம் இங்குக் குறைவு. இந்தக் குறைபாட்டைத் தீர்க்கச் சரீர அனலைத்தரும் (Carbanaceous) பொருளுக்காகச் சில காய்கறிச் வகைகளை சேர்த்துக் கொண்டால் சரிப்பட்டுவிடும்.

கலப்பு ஆகாரம் (Mixed diet): மனிதர்களுக்குப் பல், குடல் முதலிய அவயவங்கள் மாமிசப் பக்ஷணிக்கும் (Carnivorous), சாக பக்ஷணிக்கும் (Herbivorous) அமைந்தாற்போல அமைந்திருக்கின்றன. ஆகையால், அநேகமாகக் கலப்புணவு, அதாவது மாமிசம் மரக்கறி இரண்டும் கலந்த உணவு மனிதருக்கு மிகுந்த நன்மையைத் தரும்.

மனிதர்களுக்கு எவ்வளவு உயர்ந்த ஆகாரமாயும் பிரியமான ஆகாரமாயும் இருந்தபோதிலும், ஒரே விதமாக மாறுதல் இல்லாமல் சாப்பிட்டால் அருவருப்புத் தட்டுவதுடன் சாப்பிடவும் பிடிக்காது. ஆகாரத்தில் மாறுதல் இருந்தால் பிரியம் ஏற்படும்.

பால் ஆகாரம் (Milk as a food): உயிர் வாழ்வதற்குத் தேவையான எல்லா ஜீவ சத்துக்களும் உள்ளது பால். இதை மெலிந்து நலிந்தவர்களும் யாதொரு கெடுதலும் இல்லாமல் சாப்பிட்டு அதிக பலனை அடையலாம். சிறு குழந்தைகளுக்கும் பாலே போதிய ஆகாரமாக ஏற்பட்டுள்ளது. (Milk is a complete food in itself.)

பாலில் உடலுக்கு உஷ்ணத்தைத் தரக்கூடிய பொருளாகிய சர்க்கரையும் (Sugar), வெண்ணெயும் (Butter) உண்டு; சதையை வளர்க்கக்கூடிய அல்பூமன் சத்துடைய (Albumunious matter) தயிர் (Curd) உண்டு; எலும்பை வளர்க்கக்கூடிய மோரும் (Whey or Butter-Milk) உடல் வளர்ச்சிக்கு வேண்டிய இன்றியமையாத சில உப்பு வகைகளும் பாலில் உண்டு. முக்கியமாக உடலுக்குத் தேவையான நீரும் (Water) உண்டு. உடலில் சற்றேறக்குறைய

முக்காற்பாகம் நீர் இருக்கிறது. இதில் குறைவுபட்டால், சரிப்படவேண்டிய அளவு பாலில் நீர் இருக்கிறது.

பாலைக் கொதிக்கவைப்பது ஏன்? (Why milk is boiled?): பால் பல தொத்து வியாதிகளைப் பரவச் செய்யவும் அதிகப்படுத்தவும் கூடியது. இதன் மூலம் **ஸ்கார்லட் சுரம்** (Scarlet fever), **டைபாய்டு சுரம்** (Typhoid fever), **இரத்தக் காச வியாதி** (Tuberculosis) முதலிய பல வியாதிகள் பரவுகின்றன என்று சொல்லப்படுகிறது.

இத்தகைய கெடுதல்களைப் போக்கப் பாலைக்கொதிக்க வைக்க வேண்டும். பால் ஏடு படியாமல் இருக்க, கொதித்த பால் ஆறும் வரையில் கரண்டியால் துழாவிக்கொண்டு (Stirring) இருக்க வேண்டும். சுகத்தைக் கோரும் ஒவ்வொருவரும் பாலைக் கொதிக்க வைக்கப் பால்மாற மாட்டார்கள். இது அத்தியாவசியமானது.

சுலபமாய் ஜீரணமாகும் ஆகாரங்கள் (Easily digestible foods): நோயாளிகளுக்கும் பலவீனர்களுக்கும், பாலர்களுக்கும் சுலபமாய் ஜீரணமாகும் ஆகாரம் தேவை. இவர்களுக்குத் தகுந்த ஆகாரம் எவை? அநேகமாகத் திரவ ரூபமாயுள்ள ஆகாரம் சுலபமாக ஜீரணிக்கும். முக்கியமாய்ப் பால், பாலர்களுக்கும், நோயாளிகளுக்கும், பலவீனர்களுக்கும் மிகவும் விசேஷமானது. பாலில் முன் கூறியவாறு எல்லா விதத் தாது சத்துக்களும் உண்டு. இதற்கு அடுத்தாற்போலக் கஞ்சி வகை நல்லது. இவைகள் எல்லாவற்றிலும் நல்லதும் சுலபமாய் ஜீரணிக்கக் கூடியதும் பழரசமாகும். சீமையிலிருந்து தயாராகி வருகின்ற **ஹார்லிக்ஸ்** (Horlics) **பால், கிளாக்ஸோ** (Glaxo), **ஓவல்டைன்** (Oveltine), **சநோட்டஜன்** (Sanotagen) முதலிய உணவுகளும் நோயாளிகளுக்கும் பாலர்களுக்கும் வழங்கப்படுகின்றன.

அத்தியாயம் 4

சமைப்பதனுல் ஆகாரம் அடையும் மாறுபாடும், பலனும்

Effects of cooking

1. சமைப்பதனுல் ஆகாரம் சுலபமாய் ஜீரணமாகும் தன்மையை அடைகிறது.

2. பல தாது வஸ்துக்கள் இருக்கக்கூடிய பொருள்களை ஒன்று சேர்த்துச் சமைப்பதால் உணவு இலகுவில்

ஜீரணிப்பதுடன், மனத்துக்குப் பிரியமாகவும் நாக்கிற்கு ருசிகரமாகவும் இருக்கிறது.

3. பார்வைக்கும் (Sight), மணத்திற்கும் (Smell), ருசிகரத்திற்கும் (Taste) பிடிக்கக்கூடிய நிலையில் உணவு பதமாகிறது.

4. சமைப்பதனல் சாப்பிட்ட பண்டம் முற்றும் ஜீரணமாகும்; சேதாரம் ஒன்றும் ஏற்படாது. சமைக்காமல் சாப்பிடும் சில பண்டங்கள் முற்றும் ஜீரணம் ஆகாமல், சேதமாய் (Waste) விடும்.

5. சமைத்துச் சாப்பிடுவதால் மாமிசம் முதலிய சில ஆகாரப்பொருள்களில் உள்ள தொத்து வியாதிக் கிருமிகளை (Contracting diseases) அகற்றும். ஏன் என்றால், அநேகமாக மிருகங்களுக்கும், பாரசிட் (Parasites) ஸைச் சாப்பிடும் சிறு பிராணிகளுக்கும் இந்த வியாதி ஏற்படுவது சகஜம். இவை சமைப்பதால் கொல்லப்படும். சமைத்துக் கிருமிகளைக் கொல்லாவிட்டால், வயிறு வலிப்பதுடன் ஆபத்தான வியாதிகளும் அணுகலாம்.

உலகில் வாழும் ஜீவராசிகளில் சமைத்துச் சாப்பிடுபவர்கள் மனிதர்களே. ஆகாரங்களைச் சமைக்காமல் சாப்பிடுவதற்கு மனிதர்களுக்குப் பிடிக்காது. உதாரணமாக, மாமிசம், மீன், வாழைக்காய், கருணைக்கிழங்கு, உருளைக்கிழங்கு முதலியவற்றைச் சமைத்தே சாப்பிட வேண்டும்.



அத்தியாயம்—5

குடி தண்ணீரின் அவசியம்

Value of water as a Drink

ஜீரண கோசங்கள் தண்ணீர் இல்லாமல் எந்த ஆகாரத்தையும் ஏற்றுக்கொள்ளா. ஒவ்வோர் ஆகாரமும் ஜலத்துடன் கரைந்த பிறகுதான் ஆகார கோசங்களுக்குச் செல்லும்; அதுவுமல்லாமல், அந்த ஆகாரச் சத்துக்களை இரத்தக் குழாய்கள் மூலம் செலுத்தவும் கூடும்.

நாம் சாப்பிடும் ஒவ்வோர் ஆகாரத்துடனும் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. ஏன் என்றால், சில

ஆகாரப்பொருள்களில் வேண்டுமளவு தண்ணீர் இருக்கிறது. பார்வைக்கு உலர்ந்த மாதிரி இருக்கும் கோதுமை மாவிலும் சற்றேறக்குறைய நூற்றுக்கு 15 சதவீதம் (15 %) ஜலம் கலந்து இருக்கிறது. காய்கறி வகையில் இன்னும் ஏராளமாகத் தண்ணீர் இருக்கிறது.

நமது உடலில் முக்காற்பாகம் நீர் நிறைந்து இருப்பதால், அதைக் குறைபடாமல் காப்பாற்றவும் உயிர் வாழவும் தண்ணீர் அத்தியாவசியமானது. குடிக்கும் தண்ணீர் வெகு சுத்தமாக இருக்கப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தண்ணீரின் குணங்கள் (Qualities of water):

1. நீர் தெளிவான (Transparent) தன்மையுடையது.
2. நிறமற்றது (Colourless)
3. வாசனையற்றது (Odourless)
4. சுவையற்றது (Tasteless)
5. கிரகிக்கக்கூடியது (Absorbent). கிரகிக்கும் சக்தியில் (1) **மணம்** (Odour) ஒன்று. நீர் வெகு சீக்கிரத்தில் மணத்தை ஏற்றுக்கொள்ளுகிறது. (2) **காற்றும்** (Air) மற்றொன்று. இவ்வாறு காற்றை ஏற்றுக்கொள்ளும் சக்தியிருப்பதால், நீரில் வாழும் மீன் முதலிய ஜந்துக்கள் ஜீவிக்க முடிகிறது. (3) **உஷ்ணம்** (Heat) ஒன்று. நீருக்கு இதை அபாரமாகக் கிரகிக்கும் சக்தி உண்டு. (4) குளிர்ச்சியைக் கிரகிக்கும் சக்தியால் நீர் **பனிக்கட்டி** (Ice) ஆகும் தன்மையைப் பெற்றிருக்கிறது.

குடிதண்ணீரை எவ்வாறு சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுவது? (How to keep drinking water pure?)

1. சாக்கடை, குப்பை, எரு முதலிய அசுத்தங்களுக்கு அருகில் இருக்கும் கிணற்று ஜலத்தைக் குடிக்க உபயோகப்படுத்தக்கூடாது. பார்வைக்கு ஜலம் பளிங்குபோல இருக்கலாம். ஆனால், அதில் துர்நாற்றங்கள் சேர்ந்திருக்கும். அது உடலுக்குத் தீமையை உண்டாக்கும்.

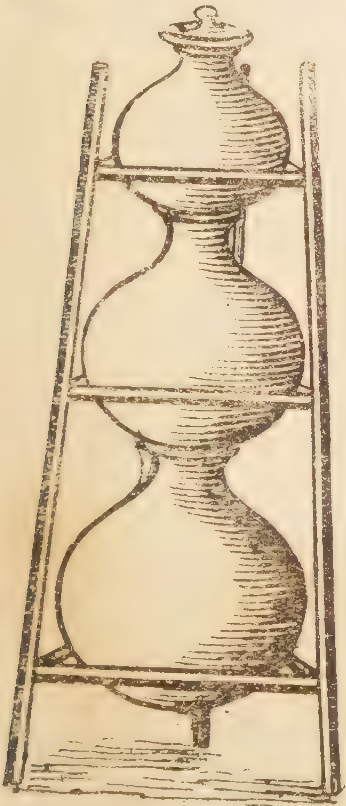
2. ஆழமற்ற கிணறுகளிலிருந்து ஜலம் எடுத்து உபயோகப்படுத்தக்கூடாது. அநேகமாக இது சாக்கடை முதலிய அசுத்தங்களால் அசுத்தப்படுகிறது. இதன் மூலம் காலரா (Cholera), அஜீரணம் (Diarrhoea), டைபாய்டு சுரம் (Typhoid fever) முதலிய பல வியாதிகள் உண்டா

கின்றன. ஆழமுள்ள கிணற்று ஜலம் காய்ச்சி வடிகட்டிய பிறகு குடிப்பதற்குப் பயன்படும்.

கொதிக்க வைத்தல் (Boiling): ஜலத்தைக் கொதிக்க வைப்பதால் அதிலுள்ள அசுத்த வாயுக்கள் பறந்துபோய்ச் சுத்தமாகும்; வியாதிக் கிருமிகள் அழிக்கப்படும். சுண்ணம்பு கலந்த கடின ஜலமாய் இருந்தால், கொதிக்க வைப்பதால் அது மிருதுவாகும்.

வடி கட்டுதல் (Filtration): தண்ணீரில் உள்ள அழுக்குகளை வடிகட்டப் பல விதக் கருவிகள் உண்டு. அவைகளில் ஏணிப்பானை வடி கருவியைக் குறைந்த செலவில் செய்து கொள்ளலாம். அல்லது சுத்தமான துணியைக்கொண்டு வடி கட்டலாம். வடி கட்டுவதனால் மட்டும் ஜலத்தில் உள்ள எல்லா வித அசுத்தமும் நீங்கா. ஆகையால், ஜலத்தை வடி கட்டிய பிறகு கொதிக்க வைத்தால், ஜலம் எல்லா விதங்களிலும் சுத்தமாகும்.

ஏணிப்பானை: இது செங்குத்தான மூன்று சட்டங்களைக் கால்களாக நிறுத்தி, அச்சட்டங்களுக்கு இடையில் மூன்று பானைகளைப் பொருத்தி வைக்க மூக்கோணச் சட்டங்கள் அமைத்துப் படத்தில் காண்பித்த மாதரி இணைக்கப் பெற்றது. ஒவ்வொரு பானையையும் பொருந்த அமைக்க வேண்டும்.



படம் 2.
ஏணிப்பானை

மேல் இரண்டு பானைகளில் சிறு துவாரங்கள் செய்ய வேண்டும். அத்துவாரத்தில் துவாரம் உள்ளதும் நீர் சொட்டக் கூடியதுமான வைக்கோல் காரைகளைச் செருக வேண்டும்.

மேல் முதல் பானையில் தண்ணீரைச் சுத்தம் செய்ய அடுப்புக்கரித் துண்டுகளையும் சிறு பருக்கைக் கற்களையும் கலந்து ஏறக்குறையப் பானையின் பாதியளவு போட்டு வைக்கவேண்டும். பிறகு பானை நிறைய ஜலம் விட்டு, வாயை மூடி வைக்க வேண்டும். இரண்டாவது பானையை நல்ல ஆற்று மணலால் சற்றேறக்குறையப் பாதி அளவு நிரப்பி வைத்து, மேல் மூடியில் சிறு துவாரங்கள் நான்கு அமைத்து, மூடி

போட்டு மூடி வைக்க வேண்டும். கீழ்ப்பானை அதாவது மூன்றும் பானையையும் மூன்று நான்கு துவாரம் செய்துள்ள மூடியைப் போட்டு மூடி வைக்க வேண்டும்.

தண்ணீரிலுள்ள அசுத்தங்கள் அடுப்புக் கரியாலும், சிறு பருக்கைக் கற்களாலும் முதல் பானையில் சுத்தம் செய்யப்பட்டு, ஓட்டையின் வழியாகவும் வைக்கோல் குழாய்களின் மூலமாகவும் சொட்டி மணலுள்ள இரண்டாம் பானையில் கொஞ்சம் நஞ்சம் உள்ள அசுத்தங்கள் நீங்கிக் கீழுள்ள மூன்றும் பானையில் விழுகின்றது இவ்வாறு இறங்கிய தண்ணீரே குடிக்க நல்ல தண்ணீராகும்.

மருந்துகளினல் (Medicines) சுத்தம் செய்தல்: இம் முறையில் ஜலத்துடன் (Cond's fluid) ஐச் சாதாரண காலத்திலும், ஊரில் கொள்ளைநோய் அதாவது காலரா (Cholera), அம்மை (Smallpox), பிளேகு (Plague) முதலியவைகள் இருக்கும் காலத்தில் சோடியம் பர்மாங்கனேட்டு (Sodium Permanganate) அல்லது அதற்குச் சமானமான தீயகியூட்டி (Oxidising agent) உதாரணமாகப் பொட்டாஸியம் பர்மாங்கனேட் (Potasium Permanganate) முதலியவைகளையும் சேர்த்தல் வேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் ஜலம் சுத்தமடைகிறது. இதனல் விஷக் கிருமிகள் அல்லது வியாதிக் கிருமிகள் கொல்லப்படுகின்றன. பிறகு, ஜலத்தைப் பருகுவதால் யாதொரு கெடுதலும் வாராது.



அத்தியாயம்—6

சமைக்கும் முறைகள்—Principles of Cookery

(1) கொதிக்க வைத்தல் (Boiling), (2) நீராவியிடுதல் (Steaming), (3) சுண்டுதல் அல்லது துவட்டுதல் (Stewing), (4) பொரித்தல் (Frying) என்பன சமைக்கும் முறைகளாம்.

(1) கொதிக்க வைத்தல் (Boiling): கொதிக்கும் ஜலத்தில் வேக வைத்தல்.

(a) மாமிசத்தைக் குழம்பிட்டு வேக வைக்கும் பொழுது முதலில் நல்ல தீயிட்டு வேக வைத்த பிறகு சிறு தீயில் நிதானமாக வேக வைத்தால், பாகம் நன்றாக இருக்கும். குழம்பிட்ட மாமிசம், வறுத்த மாமிசம் அல்லது பொரித்த மாமிசத்தைவிடச் சுலபமாக ஜீரணமாகும்.

(b) அரிசி (Rice), சவ்வரிசி (Sago), உருளைக்கிழங்கு (Potatoes) முதலியவைகளை நிதானமாக வேக வைக்க வேண்டும். ஏன் என்றால், அவற்றிலுள்ள பசைச்சத்து வெந்து பெருக நேரம் வேண்டும்.

(c) கோஸ் கீரை (Cabbages), பட்டாணி (Peas), அவரை (Beans) முதலியவைகளை வாய் திறந்த பாத்திரத்திலிட்டு விரைவில் சமைக்க வேண்டும். சமைக்கும் பாத்திரம் வாய் திறந்து இருப்பதால், சமைக்கும் பொருளின் நிறம் கெட்டுவிடாமல் பார்வைக்கு அழகாய்த் தோன்றும். அதனால், சாப்பிடுவதற்கும் அவா உண்டாகும்.

(d) பாலைக் கொதிக்க வைக்கும் பொழுது வெகு ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். அதிக கொதிப்பால் அல்லது அதிக தீயால், பால் திடீரென்று பொங்கிவிடும்; அல்லது சுண்டிப் பாத்திரத்தில் அடியில் தீய்ந்துவிடும்.

ஆவியிடுதல் (Steaming): இம்முறையால் இட்டலி, இடியாப்பம், பிட்டு, கொழுக்கட்டை முதலிய பண்டங்களைச் சமைக்கலாம்.

ஒரு பாத்திரத்தில் வேண்டும் அளவு திட்டமாக ஜலம் வைத்து, அந்தப் பாத்திரத்தின் வாயில் பொத்தல் உள்ள தட்டு அல்லது துணியிட்டு மூடிய பிறகு அதில் கொழுக்கட்டையையோ, இட்டலியையோ, மாவையோ, இடியாப்பத்தையோ அல்லது எந்த வஸ்துவை நீராவி இட்டு வேக வைக்க வேண்டுமோ அதை வைத்து, அந்தப் பாத்திரத்தை நன்றாக மூடிவிட்டு, அடுப்பில் நல்ல தீயிட்டால், பாத்திரத்தில் உள்ள ஜலமானது நீராவியாக மாறிப் பண்டத்தை வேக வைக்கும். பண்டம் வெந்த பிறகு பாத்திரத்திலிருந்து எடுத்துவிட வேண்டும்.

வறுத்தல் அல்லது சுண்டுதல் அல்லது துவட்டுதல் (Stewing): இம்முறையால் காய்கறி, கீரை, மாமிசம் முதலியவைகளைச் சமைக்கக் கொஞ்சமாகச் சமையல் பாகத்திற்கு வேண்டிய பாகச் சாமான்களையிட்டுக் கூட்டிக்கொண்டு, சமைக்க அறுத்து வைத்திருக்கும் காய்கறி, கீரை அல்லது மாமிசத்தைப் போட்டுச் சமைக்க வேண்டும். பண்டத்திற்குத் திட்டமாய் இராமல் அதிகப்படியாய்ச் சமையல் பாகச் சாமான்களைக் கூட்டிக்கொண்டால், பாகம் கெட்டு ருசிக்காமல் போய்விடும். இதை முக்கியமாகக் கவனிக்க

வேண்டும். இம்முறையில் சமைக்க நீண்ட நேரம் பிடிக்கும். பெருந்தீயில் கொதிக்க வைத்தல் கூடாது.

பொரித்தல் (Frying): இம்முறை ஒரு தவ்வா வை அடுப்பிலிட்டு எண்ணெய் அல்லது நெய் விட்டுப் பண்டங்களைப் போட்டுப் பொரிக்கும் பாகமாகும்.

மாமிசத்தைப் பொரிக்கும்பொழுது முதலில் அடுப்பிலிட்டுக் காய்ந்த தவ்வா அல்லது கடாயில் எண்ணெய் அல்லது நெய்விட்டுப் பிறகு மாமிசத்தைக் கொட்டிப்பொரிக்க வேண்டும்.

மீன் பொரிக்கும் பொழுது அடுப்பிலிட்டுக் காய்ந்த தவ்வா அல்லது கடாயில் மீன் அளவிற்குத் திட்டமாக எண்ணெய் விட்டு, மீன் துண்டுகளை அல்லது மீன்களைப் பொரித்து அடிபிடிக்காமல் எடுக்கவேண்டும். மீன் தீய்ந்து அடிபிடித்துவிட்டால், மீன் ருசிகெட்டுச் சுடுநாற்றம் வீசும். கடாயில் அல்லது தவ்வாவில் கொஞ்சம் எண்ணெய் தங்கியிருந்தால், அந்த எண்ணெயிலேயே வேறு மீன்களை அல்லது மீன் துண்டுகளையிட்டு, அவைகளுக்குத் தேவையான அளவு எண்ணெய் சேர்த்துப் பொரிக்க வேண்டும்.

காய்கறிகள் பொரித்தல்: மேலே கூறியவாறே அடுப்பிலிட்டுக் காய்ந்த கடாய் அல்லது தவ்வாவில் எண்ணெய் விட்டுப் பொரிக்க வேண்டும். உருளைக்கிழங்கு, வாழைக்காய், கருணைக்கிழங்கு முதலியவைகளைப் பொரிக்க இம்முறை பயன்படும்.



அத்தியாயம்—7

வீட்டைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளல்

Cleaning and Upkeep of the Home

'Cleanliness is next to Godliness.'

ஒரு நல்ல வீட்டு எஜமானி ஒருகாலும் வீட்டில் எந்தப் பொருளும் அசுத்தமாக இருக்கப் பார்க்கச் சகிக்க மாட்டாள்; எப்பொழுதும் சுத்தமாகவே ஒவ்வொன்றையும் வைத்திருப்பாள். இப்படிச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதால் (1) வீடு வசிப்பதற்கு ஆரோக்கியமாய் இருக்கிறது; (2) இம்முறை அதிக அழுக்கு அல்லது பாசி படிந்து பொருள்

பாழ் அடைந்து சீக்கிரத்தில் பழுதாவதைத் தடுக்கிறது. (3) எப்பொழுதோ ஒரு முறை ஒரே மூச்சாய்ச் சுத்தம் செய்யும்பொழுது ஏற்படும் கஷ்டமும் இதனால் நீங்கும்.

உதாரணமாகச் சமையல் அறையில் உள்ள புகை போக்கியை ஒரு வாரத்திற்கு ஒரு முறை சுத்தம் செய்வது எவ்வளவு சுலபமாய் இருக்கிறது! அப்படியல்லாமல், ஒரு வாரம் விட்டு மறு வாரம் சுத்தம் செய்யும்பொழுது எவ்வாறு சிரமம் அதிகப்படுகிறது என்பதைக் கவனியுங்கள். வீடுகளில் அவ்வப்போது செய்யக்கூடியதும், நாள்தோறும் செய்யக்கூடியதும், வாரத்திற்கு இருமுறை செய்யக்கூடியதும், மாதம் இரு முறை செய்யக்கூடியதும், மாதாமாதம் செய்யக்கூடியதும், 6 மாதங்களுக்கு ஒரு முறை செய்யக்கூடியதும், வருஷந்தோறும் செய்யக் கூடியதுமான காரியங்கள் உண்டு. இக்காரியங்களை ஓர் ஒழுங்குமுறை (Plan) வகுத்துக்கொண்டு அவ்வாறே தவருமல் செய்து வந்தால் வீடும் வீட்டிலுள்ளவைகளும் எப்பொழுதும் சுத்தமாக இருப்பதுடன், வீட்டில் வசிப்பவர்களுக்கும் ஆரோக்கியம் உண்டாகும்.

மரச் சாமான்களைக் கவனித்தல் (Care of wooden furniture) : மரச் சாமான்களை அப்போதைக்கப்போது தூசு தட்டியும், சுத்தமானதும் மிருதுவானதுமான துணியைக்கொண்டு துடைத்தும் வைக்க வேண்டும். சித்திர வேலை செய்யப்பட்டிருந்தால், ஒரு சிலும்பி (Brush)யை உபயோகித்துத் தூசைப் போக்கிச் சுத்தம் செய்யவேண்டும். சித்திர வேலைப்பாட்டின் இடையில் விரல் நுழையக் கூடிய வசதி இருந்தால், விரலில் கந்தல் அல்லது துணியைச் சுற்றிக்கொண்டு தூசைப் போக்கலாம். சமயத்திற்கும் சவுகரியத்திற்கும் தக்கவாறு காரியத்தைப் பூர்த்தி செய்யவேண்டும்.

கத்திகளைச் சுத்தம் செய்தலும் கூர்மைப்படுத்துதலும் (Cleaning knives and sharpening them) : கத்திகளை அப்போதைக்கப்போது உபயோகித்தவுடனே நன்ருகத் தேய்த்துச் சுத்தம் செய்தால் எப்பொழுதும் பளபளப்பாய் இருக்கும். அப்படிச் செய்யாமல் துருப் பிடிக்க விட்டுப் பிறகு தேய்த்துச் சுத்தம் செய்யும்பொழுது அதிக கஷ்டம் கொடுப்பதும் அல்லாமல், கத்தியும் துருவால் சீக்கிரம் பாழ் அடைந்து போகும். கத்தி உபயோகப்பட்டதும் கழுவப்பட்டு உலர்த்தப்படவேண்டும். பிறகு, செங்கல்

தூளை ஒரு பலகையில் இட்டுக் கத்தியை இரு புறமும் செங் கல் தூளின்மேல் திருப்பித்திருப்பித் தேய்த்தால், கத்தி கூர்மையாகும். கத்தியை இவ்வாறு தேய்த்த பிறகு ஒரு தோலில் தேய்த்தால், அதில் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும் செங்கல் தூசு நீங்கும். கத்தியில் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும் செங்கல் தூள் சுத்தமாக நீங்கக் கடைசியாக ஒரு சுத்த மான துணியைக்கொண்டு வெகு ஜாக்கிரதையாகத் துடைக்கவேண்டும். கத்தியின் கைப்பிடியையும் சுத்தம் செய்யக் கம்பளியில் (Flannel) சவக்காரத்தைத் (Soap) தேய்த்து அந்தக் கம்பளியால் தேய்த்தால், அதில் உள்ள அழுக்கு நீங்கும். பிறகு அதைச் சுத்தமான துணியால் துடைத்து உலர்த்த வேண்டும்.

வீட்டு அறைகளைச் சுத்தமாகவும் ஒழுங்காகவும் வைத்திருத்தல் எப்படி? (How to keep the rooms clean & tidy?): ஒழுங்கும் சுத்தமும் (Order and cleanliness): ஒரு வீட்டிற்கு உயர்ந்த ஆபரணம்போல இருக்கக் கூடியவை ஒழுங்கும் சுத்தமும் ஆகும். ஒழுங்கும் சுத்தமும் நெருங்கிய உறவாகும்.

ஒவ்வொரு பொருளையும் அது இருக்க வேண்டிய இடத்தில் வைக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்யாமல் ஒழுங் கீனமாக வைக்கப்பட்டிருக்கும் சிலர் படுக்கை அறையி லுள்ள பீரோ அறையைத் திறந்து பார்த்தால், அலங் கோலமாய், ஒரு பக்கம் பயன்படக்கூடாத நிலையில் உள்ள கந்தல் மேஜோடுகளும், உடைந்து துருப் பிடித்த தைக் கும் ஊசியும், சிக்கடைந்த தையல் நூலும், கிழிந்த டை முதலியவைகளும், கிழிந்த ரிப்பன் துண்டுகளும், இரவிக்கை, உள்பாவாடை முதலியவைகளும் இறைந்து கிடக்கும்.

மற்றோர் அறையைத் திறக்க முயன்றால், திறப்ப தற்கே முடியாமல் கஷ்டப்படவேண்டும். ஏன் என்று நீங்கள் கேட்கலாம். ஒழுங்கீனமாய்ப் படிக்கும் புத்தகங் களையும் உடுத்தும் துணிகளையும் அதில் அடைத்து, ஒரு மூலையில் அவைகளின்மேல் ஓர் அட்டைச் சோப்புப் பெட் டியை வைத்துச் சமமில்லாமல் மூடி இருக்கலாம். அறை யைத் திறக்கும் பொழுது அந்தப் பெட்டி அறையின் மேல் பக்கம் மாட்டிக்கொண்டு, அறையைத் திறக்க விடா மல் உபத்திரவம் கொடுக்கும்.

மற்றோர் அறையைத் திறக்கும் பொழுது உடுத்து அழுக்கடைந்து வண்ணானுக்குப் போடவேண்டிய துணி

களும் பழைய அழுக்கடைந்த கந்தல்களும் இருக்கும். இத்தகைய அசுத்தங்களால் அந்தப் படுக்கை அறையிலுள்ள காற்று அசுத்தப்படுகிறது. இதைக் கவனிக்க வேண்டும். இவை படுக்கை அறையில் வைக்க வேண்டியவை அல்ல. ஒழுங்கீனமாகச் செய்வதால் படுக்கை அறையிலுள்ள காற்று அசுத்தப்படுகிறது.

அறைகளைப் பெருக்குதல் (Sweeping the rooms) : அறைகளைப் பெருக்கிச் சுத்தம் செய்யுமுன் ஜன்னல்களைச் சார்த்தி, அங்கு இருக்கும் சாமான்களை ஒரு துப்பட்டி அல்லது கித்தான் போட்டு மூடி, பிறகு பெருக்கி, குப்பையை வெளியே நீக்கிய பிறகு மூடியை எடுக்க வேண்டும்.

மூலை முக்குகளில் உள்ள எடுக்க அல்லது நகர்த்தக் கூடிய சிறிய சாமான்களை மத்தியில் நகர்த்தி, ஜாக்கிரதையாகப் பெருக்கிக் குப்பையைக் குப்பைத் தொட்டியில் கொட்ட வேண்டும். பிறகு சாமான்களை இருந்த இடத்திலேயே நகர்த்தி அமைக்க வேண்டும்.

நகர்த்தக்கூடாத பெரிய பீரோ, கட்டில், மேஜை முதலியவைகளின்கீழ்க் குனிந்து அல்லது முழங்கால் இட்டுப் பெருக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு மூலை முக்கையும் பெருக்கியும், தூசு தட்டியும் முடிந்ததும் குப்பையை வெளிப்படுத்திப் பிறகு ஜன்னல்களைத் திறக்க வேண்டும், அப்படிச் செய்யாமல், குப்பை அங்கு இருக்கும் பொழுதே ஜன்னல்களைத் திறந்தால், காற்று அடித்து மறுபடியும் பெருக்கி எடுத்த தூசுகள் அங்கேயே பரவும். கித்தான் அல்லது துப்பட்டியைச் சாமான்மீதிருந்து எடுக்கும் பொழுது மூலைகளைப் பிடித்துத் தூசு சாமான்களின் மேல் விழாதபடி எடுத்து, வெளியே கொண்டுபோய் உதற வேண்டும்.

உபயோகமற்றவைகளை அகற்றல் (Removing the useless things) : உபயோகமற்ற கந்தல், பழைய ஜோடு, செருப்பு, எதற்கும் உதவாத பழைய ஜமுக்காளம் முதலியவைகளை வீட்டில் வைக்காமல் வெளியே அகற்ற வேண்டும். அப்படிச் செய்யாமல் வீட்டிலேயே வைத்திருந்தால், அவைகளிலுள்ள விஷக் கிருமிகள், சில சமயங்களில் காற்றுடன் கலந்து, அவ்வீட்டில் பரவும். அப்படிப் பரவுவதால் வீட்டிலுள்ளவர்களுக்குப் பல வியாதிகள் ஏற்படும். ஆகையால், அவைகளை அப்போதைக்கப்போதே கவனிப்பதால், வீடு

ஒழுங்காய் இருப்பதுடன், வீட்டில் அசுத்தங்களும் சேராமல் வீடு சுத்தமாயும் இருக்கும்.

சுவர்களைச் சுத்தம் செய்தல் வெள்ளை அடித்தல் (Cleaning the walls): சுவர்களை வருஷத்திற்கு ஒரு முறை அல்லது இரு முறை சுண்ணாம்பு அடித்துச் சுத்தம் செய்யவேண்டும். சமையல் அறைக்குக் கோபி கலந்த சுண்ணாம்பு அடித்தல் நல்லது. சுண்ணாம்பிற்குச் சிறு விஷ அணுக்களைக் கொல்லும் குணம் உண்டு. ஆகையால், சுவர்களுக்கு வெள்ளை அல்லது சுண்ணாம்பு கலந்த கோபி அடிப்பது நல்லது.



அத்தியாயம்—8

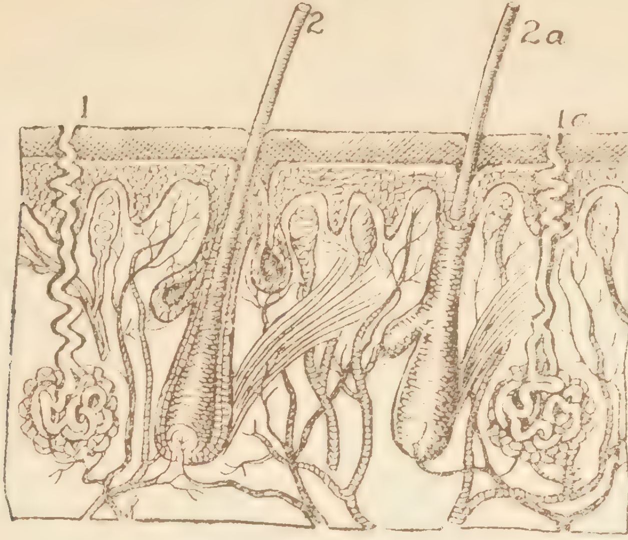
உடல், உடைச் சுத்தம்

Personal cleanliness and cleanliness of clothing The best and cheapest way of washing.

உடலின் தோற்சுத்தம் (Cleanliness of the skin): 'கூழ் ஆனாலும் குளித்துக்குடி' என்று ஔவையார் சொல்லியுள்ளார். ஒருவர் நாள்தோறும் ஸ்நானம் செய்து தமது உடல் தோலைச் சுத்தமாக வைத்திராவிட்டால், சர்ம வியாதி அல்லது தோல் வியாதி (உதாரணமாகச் சொரிச்சிரங்கு, அல்லது சிரங்கு, படை முதலியவை) உண்டாகும்.

நாள்தோறும் காலையில் குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானம் செய்வது உடலுக்கு மிகவும் நல்லது. இப்பழக்கத்தைக் கையாண்டால், உடற்சுகம் விருத்தியடைவதும் அல்லாமல், சீதளத்தைத் தடுக்கும் குணமும் உடலுக்கு உண்டாகும். வாரத்திற்கு ஒரு முறை அல்லது இரு முறை வெதுவெதுப்பாக இருக்கக்கூடிய ஜலத்தில் (Lukewarm water) ஸ்நானம் செய்து சீக்காய்த்தூள் அல்லது சோப்புத் தேய்த்துக் குளித்தால் தோலின்மேல் இருக்கும் அழுக்கு, தூசு, வியர்வை, தோலில் ஏற்படும் எண்ணெய்ப் பசை முதலியவை நீங்கும். இவ்வாறு வெந்நீர் விட்டும் சீக்காய்த்தூள் அல்லது சோப்புத் தேய்த்தும் குளிக்காவிட்டால், தோலில் இருக்கும் துவாரங்கள் (Pores) அழுக்கால் அடைபட்டு விடும். அதனல், அசுத்தமானது வியர்வையாக வெளி வந்து இரத்தம் சுத்தமடைவது தடைபடும்; மேலும், ஒரு விதத் துர்நாற்றமும் வீசும்.

தினசரி குளிப்பதுடன், கால்களும், முகமும், கழுத்தும் காற்றிலும் வெயிலிலும் இருப்பதால் (Exposed)



படம் 3. தோலும் தோலின் கீழுள்ள பாகமும்
1 and 1 a. வியர்வைத் துவாரம்
2 and 2 a. ரோமம்

இரு முறை அல்லது மும்முறையாவது சுத்தம் அடைய வேண்டும். சாப்பிடும் முன்னும் பின்னும் கைகால்களைச் சுத்தம் செய்தல் முக்கியமானது.

வாரத்திற்கு ஒரு முறை பெரியவர்களும் வாரத்திற்கு இரு முறை அல்லது மும்முறை பாலர்களும் எண்ணெய் தேய்த்து அதிக சூடில்லாத வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்தல் நல்லது. இதனுல், இரத்த ஓட்டம் விருத்தியடைவதுடன் தோலின்மேல் இருக்கும் அழுக்கும் நீங்கும்.

தலைமயிரைச் சுத்தமாகவைத்துக்கொள்ளல் (Care of the hair) : எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்வதால் தலை மயிர் சுத்தப்படும். பெரியவர்கள் வாரத்திற்கு ஒரு முறையும் பாலர்கள் இரு முறை அல்லது மும்முறையும் மேல்கூறியவாறு செய்வதால் தலையில் ஈரும் பேனும் பிடிக்காமல் இருக்கும். தலையில் உள்ள தூசு நீங்கித் தலை சுத்தமாய் இருக்கும். ஸ்நானம் செய்த பிறகு ஈரம் தலையில் தங்காமல் இருக்க உடனே தலையை உலர்ந்த துணிகொண்டு சுருக்காகத் துடைக்கவேண்டும். பிறகு தலை வாரும் பிரஷ் (Hair brush) கொண்டு சுத்தமாக வாரிவிட வேண்டும். தினசரி பிரஷ் கொண்டு சுத்தமாக வாருவதால் மயிர் பளப்பளப்பாயும் சுத்தமாயும் இருக்கும். இப்படிச் செய்யாவிட்டால், ஈரும் பேனும் தலையில் குடிகொண்டுவிடும். பேன் வெகு விரைவில் கணக்கற்ற முட்டைகளை இட்டுப் பெருகிவிடும். பிறகு அவைகளைப் போக்குவது

மிகவும் கஷ்டமாய்விடும். ஆகையால், மயிரை வெகு ஜாக்கிரதையாகச் சுத்தம் செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

நம் நாட்டின் சீதோஷ்ண ஸ்திதிக்குத் தக்கவாறு தலைக்குத் தடவும் எண்ணெய் (1) தேங்காய் நெய்யும்(Coconut oil) (2) நல்லெண்ணெயும் ஆகும். மற்ற அயல்நாட்டு வாசனை எண்ணெய்கள் அவ்வளவு உயர்வானவை அல்ல.

பல் சுத்தம் (Care of the teeth) : பல்லைத் தினசரி ஒரு முறையாவது நல்ல பற்பொடி கொண்டு சுத்தம் செய்ய வேண்டும். ஆகாரமோ, மருந்தோ சாப்பிட்டவுடன் வாயை நன்றாகக் கொப்பளித்துப் பல்லின் இடுக்குகளில் அழுக்குச் சேராமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அப்படிச் செய்யாமற் போனால் பற்களின் இடையில் சாப்பிட்ட பொருளின் அணுக்கள் தங்கிவிட்டால், அவை கெட்டு, பல்லையும் கெடுத்துப் பல்வலியை உண்டுபண்ணும். பல்லைச் சுத்தம் செய்யாமல் பாசி படிய விட்டால், துர்நாற்றம் வீசுவதுடன், பல் ஆட்டம் கண்டு பல் வலி ஏற்படும்.

நகங்களின் சுத்தம் (Care of the nails): நகங்களில் அழுக்குச் சேர விடக் கூடாது. அழுக்குச் சேர விட்டால்



படம் 4. பல்லால் கடிக்கப் பட்ட நகம்

படம் 5. கவனிக்கப்பட்ட நகம்

நகத்திடையில் இருக்கும் அழுக்குக் கையால் சாப்பிடும் பொழுது ஆகாரத்துடன் சென்று, பல வியாதிக்குக் காரணமாகும். ஆகையால், நகத்தைச் சுத்தமாகக் கத்தரித்து விடவேண்டும். அப்படிச் செய்வதால் நகத்தில் அழுக்குச் சேர இடம் இராது. பல்லால் நகத்தைக் கடிப்பது மிகவும் பிசகு. அப்படிச் செய்வதால் நகத்திலுள்ள அழுக்கு வாய்க்குள் செல்லும். அது பல வியாதிக்கும் காரணமாகும். அத்துடன் நகங்களும் பார்வைக்கு ஒழுங்காக இரா. கை விரல்களின் பார்வையும் கெட்டுவிடும்.

உடையைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுதலும் சரசமாகச் சலவை செய்தலும் (Cleanliness of clothing, the best and cheapest way of washing): 'கந்தையானாலும் கசக்கிக் கட்டு' என்று ஔவையார் கூறியுள்ளார். ஒருவருக்குச் சுத்தமான உடை அவசியம். கந்தையாக இருந்தபோதிலும், நாள்தோறும் சுத்தம் செய்து உடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். ஒருவர் அல்லது ஒருவருடைய பிள்ளைகள் அசுத்தமான அழுக்கு உடையை உடுத்துக்கொண்டிருப்பதன் காரணம், அவர்களுடைய அல்லது பாலர்களாக இருந்தால் அவர்களுடைய பெற்றோர் (Parents) அல்லது பிள்ளையை வளர்ப்பவர்களுடைய (Guardian) அஜாக்கிரதையே என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். சுத்தமான உடையை உடுத்துவதால் சுகமாய் இருக்கலாம். ஒருவருடைய குணாதிசயங்களை அநேகமாக அவருடைய உடையைக் கொண்டு கூறலாம். ஒருவருடைய உடையானது பார்வைக்கு அழகாகவும், நூதன முறையில் தைக்கப்பட்டதாகவும், பட்டுப் பீதாம்பரத்தில் தைக்கப்பட்டதாகவும் இருக்கவேண்டிய அவசியமில்லை. சாதாரண மக்கள் உயர்வான நூதன உடையைத் தேடாமலும், வியர்வையுடன் அழுக்கு அடைந்த உடையை நாள் தோறும் இலகுவிலும் அதிக செலவில்லாமலும் சவக்காரம் (Soap) இட்டுச் சுத்தம் செய்து உடுத்துக்கொள்ளுவது நல்லது. அப்படிச் செய்யாமற் போனால், துணி வியர்வையாலும், உபயோகத்தில் பல வித அழுக்காலும், தூசாலும் பார்வை கெட்டுத் துர்நாற்றம் வீசும். வியாதிக் கிருமிகள் உண்டாகும். சீலைப்பேன் பிடிக்கும். இதனால், உடல் சுகம் கெடும். அழுக்கு உடையை உடுத்திருப்பவர்களை எவரும் விரும்பவுமாட்டார்; மதிக்கவும் மாட்டார்; அருகில் நெருங்கவும் விடமாட்டார். ஆகையால், சுத்தமாக உடுத்துவது நல்லது. அழுக்கு அதிகமாகச் சேர்வதால் துணியும் சீக்கிரம் கிழிந்துவிடும்.

சலவை செய்த துணி சுருக்கம் இல்லாமல் இருக்கக் கரை ஓரம், பட்டைகள் முதலியவைகளைக் கையால் நீட்டிச் சுத்தமாக மடித்து இரு கைகளால் சேர்த்தாற்போல அழுத்தியும் அல்லது தட்டியும் உடையிலுள்ள சுருக்கத்தை நீக்கலாம். பிறகு அப்படியே பிரித்து உலர்த்தி, உடுத்துக் கொள்ளலாம். இப்படிச் செய்வதால் அதிக சுருக்கம் ஏற்படாது. பணம் உள்ளவர்கள் இஸ்திரிப் பெட்டி (Iron-box) அல்லது மின்சார இஸ்திரிப் பெட்டி (Electric Iron-

box)யை உபயோகித்துச் சுருக்கத்தைப் போக்கிக்கொள்ளு வார்கள். இவ்வாறு செய்த உடைகளை ஒழுங்காக மடித்துச் சுத்தமான துணியுடன் பெட்டியிலோ அல்லது பீரோ விலோ வைத்து, வேண்டிய பொழுது உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

சக்தியுள்ளவர்கள் வெளியில் செல்லும் பொழுது உடுத்தத் தனியுடையும், வீட்டில் உடுத்தத் தனியுடையும், விளையாட்டிற்குத் தனியுடையுமாக உபயோகிப்பது சிக்கனமாவதுடன் உடல் சுகத்திற்கும் நன்மை தரும்.



அத்தியாயம்—9

குடும்பங்களில் தையல் வேலையின் அவசியம்
Importance of Needle-work in the household

வீட்டு எஜமானி வீட்டிலுள்ள அழுக்குத் துணிகளைச் சலவை செய்ய வண்ணானிடம் போடுமுன், கிழிசல்களையும், பொத்தல்களையும், சிதைந்த கரை ஓரங்களையும் பொருத்தி அமைக்கவும், தையல் போடவும் தெரிந்து இருந்தாலொழிய அப்போதைக்கப்போது அவைகளைக் கவனிக்க முடியாது. அப்படிச் செய்யாமற்போனால் ஒரு கிழிச்சல் ஒன்பது கிழிச்சலாகும் (Stitch in time saves nine). இழை ஓட்டிச் சரிப்படுத்தக் கூடியதைக் கவனிக்காமல் விட்டுவிட்டால், ஒட்டுப்போட வேண்டிய நிலைக்கு வரும். துணியின் இரகங்களுக்கும், நிறத்திற்கும் தக்கவாறு நூலும், தையல்களுக்குத் தகுந்த தையலும் போடத் தெரியாமற்போனால் அப்படியே விட்டுவிட நேரிடும். பிறகு ஒன்றுக்கு ஒன்பதாக நஷ்டம் ஏற்படும். ஆகையால், ஒவ்வொரு வீட்டு எஜமானியும் தையல் வேலையில் முக்கியமான சிலவற்றைத் தெரிந்துகொள்ளுவது மிகவும் அவசியமானது.

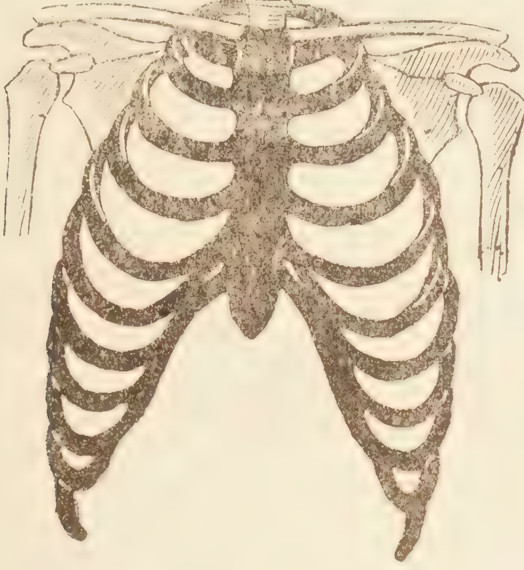


அத்தியாயம்—10

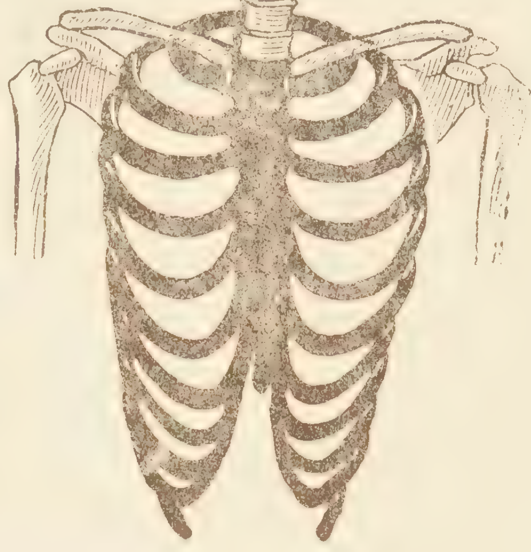
உடையும் உடைக்கு வேண்டுந் துணியும்
Clothing and the choice of materials for clothing

உடை (Clothing) : உடையானது உஷ்ண நாட்டில் உடலின் தோலைச் சூரிய உஷ்ணத்தின் கொடுமையி னின்றும் காக்கிறது. குளிர்ந்த நாட்டில் உடலிலுள்ள இயற்கை உஷ்ணம் வெளியே போகாதபடி இருக்க உதவுகிறது.

உடையானது மெல்லியதாகவும், சுத்தமாகவும், இலேசாகவும், தளர்ச்சியாகவும், உடலுக்கு அழுத்தம் தாராததாகவும் இருக்க வேண்டும். அழுத்தமான உடை உடுப்பதாலும், அழுத்தமான அழகுச் சப்பாத்து அணிவதாலும் உடல் உறுப்பு இயற்கை அளவு மாறுபாடு அடைவதைக் கீழுள்ள சித்திரங்களில் காண்க. உடை, நம் நாட்டுச்



படம் 6. இயற்கை மார்பு



படம் 7. இறுகிய உடையால் குறுகிய மார்பு



படம் 8. இயற்கைப் பாதம்



படம் 9. குறுகிய அழகுச் சப்பாத்தால் இயற்கை அளவு குன்றிய பாதம்

சீதோஷ்ண ஸ்திதிக்குத் தக்கவாறு இருக்க வேண்டும். அநேகமாகப் பருத்தி உடையே உயர்வானது. குளிர்ந்த சீதோஷ்ணம் உள்ள நாட்டிற்குக் கம்பளி தகுதியானது.

உடைக்கு வேண்டிய துணி (Choice of clothing): (1) **சுத்தக் கம்பளி** (Wool) குளிர்ந்த நாட்டிற்கும் உஷ்

ணப் பிரதேசத்தில் உள்ளவர்களுக்கும் உயர்வானது. எவ்வாறு என்றால், அது உஷ்ணத்தைப் பரவச்செய்யா திருக்கும் சக்தியை உடையது (Non-conductor of heat). மேலும், ஈரத்தைக் கிரகிக்கக் கூடியதும் (Absorber) பரவச்செய்யக்கூடியது (Distributor of moisture) மாகும். இவ்வாறாகக் குளிர்ந்த சீதோஷ்ணத்தில் அது உடலின் இயற்கை உஷ்ணத்தை வெளியே விடாமல் பாதுகாக் கிறது. அது வியர்ப்பதைத் தடுப்பதில்லை. அது வெளி உஷ்ணம் உட்செல்லாமல் அல்லது வெளிக்காற்று உள் நுழையாமல் பாதுகாக்கிறது. அதன் விலை அதிகம். விலை அதிகமாய் இருந்தாலும், வாங்கக்கூடிய சக்தியுடைய வர்கள் குளிர்ந்த சீதோஷ்ணம் உள்ள இடங்களில் உள்ள வர்கள் இதை வாங்குவது நல்லது. உடல் குளிர்ச்சியினால் பாதிக்கப்படாமலும் வயித்தியர் செலவு ஏற்படாமலும் இருக்க அது உதவுகிறது.

(2) பிளானல் (Flannel): இது உட்சட்டை (Undergarment) க்கு உஷ்ணம் அல்லது குளிர்ந்த சீதோஷ்ணத்திற் குச் சுகாதாரத்திற்கு மிகப் பொருத்தமானது. இதனால் செய்யப்பட்ட கம்பளியானது உஷ்ணத்தைப் பரவச் செய்யாதிருக்கும் சக்தியை உடையது (Non-conductor of heat). ஆகையால், இது இயற்கையான உடல் உஷ் ணத்தை வெளிப்போகாமலும் வெளி உஷ்ணத்தை உட் புகாமலும் தடுக்கிறது. இதுவும் விலை அதிகம். மேல் கூறியவாறே வாங்கக் கூடியவர்கள் குளிர்ந்த சீதோஷ் ணம் உள்ள இடங்களில் உள்ளவர்கள் இதை வாங்குவது நல்லது. இது, உடல் குளிர்ச்சியினால் பாதிக்கப்பட்டு வயித்தியர் செலவு ஏற்படாதபடி இருக்க உதவுகிறது. குழந்தைகளுக்குக் கம்பளி (Flannel) உடை மிகவும் அவசியமானது.

(3) பருத்தி (Cotton): இது மிகவும் மலிவானது; உஷ் ணத்தைப் பரவச் செய்யாதிருக்கும் சக்தியை உடையது (Non-conductor of heat); ஆனபடியால், நம் நாட்டிற்கும் உஷ்ணப் பிரதேசங்களில் உள்ள மற்ற நாட்டிலுள்ளவர் களுக்கும் இது மிகவும் உயர்வான உடை. கம்பளி உட லின் தோலை ஒரு விதமாக அரித்தால், மெலிந்த பருத்தி உடையை அதனடியில் உடுத்துக்கொள்ளலாம்.

உடையைக் குறைவாகவும், இலேசாகவும், உடலி லுள்ள இயற்கை உஷ்ணத்தைக் காப்பாற்றக்கூடிய அளவிலும் உடுத்துவது நல்லது.



அத்தியாயம்—11

துணி வாங்குதல்—Purchase of cloth

துணிகள், பருத்தி, பட்டு, கம்பளி, போலிப்பட்டு (Artificial Silk) முதலியவைகளால் செய்யப்படுகின்றன; முதலில் நூலாக்கித் தறியிட்டு நெய்து, பிறகு வெளுக்கப் படுகின்றன; கடைசியாகப் பல நிறங்களில் துணிகளுக் குச் சாயம் தோய்க்கிறார்கள்.

துணி வாங்கும் முன் பின் வருமாறு பரிசோதிக்க வேண்டும்:—

(1) துணி நன்றாக உழைக்குமா (Wear well)? (2) தண் ணீரில் நனைத்தால் அல்லது வண்ணானுக்குப் போட்டால் சுருங்காமல் இருக்குமா (Shrink in washing)? (3) சாயம் போகாமல் இருக்குமா (Fast colour)? (4) கலப்புத் தறியா (Adulterate)? (5) தைத்து உடுத்துக்கொண்டால் பார்வைக்கு நன்றாக (Appear better) இருக்குமா என்று கவனிக்க வேண்டும்.

மேல் கூறியவைகளைக்கொண்டு துணியின் விலை அல்லது மதிப்பை நிர்ணயிக்கலாம். துணி வாங்குவதில் பழக்கப்பட்டவர்கள் துணியினுடைய வலிமையையும நீண்டநாள் உழைக்கக்கூடிய தன்மையையும் கவனிக்கக் கூடும். இவ்வாறு பழக்கப்பட்டவர்களுடன் கடைகளுக் குச் சென்று வியாபாரஞ் செய்து பழக்கப்பட்டால் ஒவ் வொருவருக்கும் இந்தப் பழக்கமும், கெட்டிக்காரத்தன மும் உண்டாகலாம்.

துணியைப் பரிசோதிக்கும்பொழுது (1) தறி சரியாக இருக்கிறதா? (2) இழை சிதைந்துபோகுமா? என்று கை விரல்களைத் துணிக்கு அடியில்விட்டு எல்லாப் பக்கமும் இழுத்துப் பார்த்தால் தெரியும். (3) நெருக்கமாய்த் தறி யிட்ட துணி, வெலத்தியாயும் தாறுமாறாயும் தறியிட்டதை விட நன்றாக உபயோகத்தில் உழைக்கும். (4) தறி சரியாக இருக்கிறதா நிறம் பிடிக்கிறதா என்பதற்கு இயற்கைச் சூரிய வெளிச்சத்தில் பார்ப்பது நல்லது (5) சவுகரியப்

பட்டால், ஒரு மூலையில் விரல்களால் துணியை முறுக்கி அல்லது கிழித்துப் பார்க்கலாம். (6) கலப்பா அல்லது போலியா என்று அறிவதற்குப் பூதக்கண்ணாடியைக் (Magnifying glass) கொண்டு பரிசோதிக்கலாம். (7) பருத்தித்தறி இழைகள் நேராகவும் (Straight) மங்கலாக (Dull) வும் இருக்கும். (8) கம்பளித் (Wool) தறி இழைகள் வளைவு வளைவாயும் (Curly), சோதியாயும் (Lustrous) விளங்கும். (9) பட்டுப் பளபளப்பாய் (Glossy) இருக்கும். (10) பட்டும் கம்பளியும் கொளுத்தப்பட்டால் எரியா; ஒரு வித அருவருப்பான நாற்றம் உண்டாக்கும். (11) பட்டுக்குள்ள சோதியும் (Lustre) மிருதுத் தன்மையும் (Softness) போலிப் பட்டுக்கு (Artificial Silk) இரா. (12) போலிப் பட்டு விரைவாக எரியக்கூடிய குணம் உடையது.

தேர்ந்தெடுத்தல் (Choice): துணி வாங்கும் முன் ஒவ்வொருவரும் முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டுவன (1) அழகு (Beauty), (2) பயன் (Use), (3) விலை (Cost) என்பன.

அழகு பொருந்திய உடை, விசேஷக் காலத்திற்குத் தகுந்தது. நிறம், மாதிரி (Colour and design) முதலியவைகள் உடையை உபயோகிப்பவர்களுடைய அழகு, தோலின் நிறம், அவர்களுடைய அபிப்பிராயம், பிரியம் முதலியவைகளைப் பொறுத்திருக்கும்.

துணியைப் பரிசோதிக்கும்பொழுது விசேஷக் காலங்களில் உபயோகப்படுத்துவது தினசரி உபயோகிப்பதை விட நுட்பமானதாய் இருக்கும்; அதுவும் அல்லாமல் வீட்டுக் குடித்தனம் பார்ப்பவர் பண இருப்பையும் பொறுத்தது. செலவு செய்யுங்காலத்தில் இருப்புக்குத் தக்கவாறு செய்ய வேண்டும். அழகு (Beauty) என்பதைக் கவனிக்கும் பொழுது செலவுக்கு ஓர் அளவே இல்லை.



அத்தியாயம்—12

குடும்பத்தினருக்கு அத்தியாவசியமான உடை
The minimum clothing necessary for the family

ஒருவருடைய சக்திக்கும், வருவாய்க்கும், குடும்பத்தினரின் எண்ணிக்கைக்கும் தகுந்தாற்போலச் சிக்கனமாக மிக அவசியமாக வேண்டுவதை வாங்கிக்கொள்ள வேண்டும். குறைந்த பக்ஷம் தேவையான ஒவ்வோர் ஆடையிலும்

அத்தியாயம்—12 (a)

வீட்டிற்கு வேண்டிய சாமான்களைக் கூடியமட்டும் கீழ்க்காணுமாறு பிரிக்கலாம்

The Furniture may be divided into several headings as follows

(1) நாற்காலிகள் (Chairs), குரிச்சிகள் (Stools), சோபாக்கள் (Sofas), உட்கார உதவும். (2) மேஜைகள் (Tables), சாய்வு மேஜைகள் (Desks), வட்ட மேஜைகள் (Round Tables), எழுதவும், படிக்கவும், சாப்பிடவும் உபயோகப்படுகின்றன. (3) பீரோக்கள் (Chests, Cupboards, Almirahs), உடைகள் வைத்துக்கொள்ள உபயோகப்படுகின்றன. (4) வலைப் பெட்டி (Meat Shelf), ஆகாரப் பொருள் வைக்க உதவுகிறது. (5) மருந்துப் பெட்டி (A Medicine Chest), வைத்தியர் உதவியில்லாமல் வீடுகளில் கையாளும் மருந்துகளை வைக்க உதவும். (6) இரத்தினக் கம்பளம் (Carpet) தரைக்கும்; (7) கட்டில் (Cot), மெத்தை (Bedding), பாய் (Mattress), ஜமுக்காளம் (Cotton Blanket), துப்பட்டி (Bedsheet or Bedspread) முதலியவைகள் படுக்கைக்கும்; (8) படுதாக்களும் (Screens), தட்டிகளும் (Curtains) மறைப்புக்கும்; (9) முகம் பார்க்கும் நிலைக் கண்ணாடி (Dressing Mirror) உடுத்துவதற்கும்; (10) சட்டைகள் மாட்டும் சட்டம் (Coat Stand), சட்டைகள் மாட்டுவதற்கும்; (11) மண் பாண்டம், செம்பு, பித்தளை, அலுமினியம், பீங்கான், கண்ணாடிச் சாமான்கள் குளியல், சமையல் முதலியவைகளுக்கும் பயன்படுவன.



அத்தியாயம்—12 (b)

வீட்டுச் சாமான்களைத் தேர்ந்தெடுத்தலும் ஒழுங்குபடுத்தலும் அலங்கரித்தலும்

Choice & Arrangement of Furniture & Decorations

(1) தேர்ந்தெடுத்தல் (Choice): ஒருவருக்குத் தகுதியான நல்ல வீடு அமைந்த பிறகு சவுகரியத்திற்கும் அழகுக்கும் சாமான்களைத் தேர்ந்தெடுப்பது மறு காரிய

மாகும். அவ்வாறு செய்யும்போது பயன் (Usefulness) சவுகரியம்(Comfort), விருப்பம் (Taste), சிக்கனம்(Economy) முதலியவைகளைக் கவனிக்கவேண்டும். இவைகளைக் கவனித்துச் செய்வதற்குப் பணம் மட்டும் இருத்தல் போதாது; பழக்கமும், அனுபவமும் (Practice & Experience) இருக்க வேண்டும். ஒருவருக்குப் பிடித்தது மற்றொருவருக்குப் பிடிக்காது. ஒருவருக்கு வரும் வருவாய் (Income), மற்றொருவருக்கு வாராது. ஒருவருக்கு இருக்கும் இட வசதி, மற்றொருவருக்கு இராது. ஆகையால், இவைகளுக்கு ஒரு திட்டம் அல்லது சட்டம் வகுக்க முடியாது.

பொதுவாகவும் சுருக்கமாகவும், குடும்பத்தினருக்கு அத்தியாவசியமான சாமான்களுக்கு மாதிரிப் பட்டி கொடுக்கிறேன்:

ஒருவருடைய சக்திக்கும், வருவாய்க்கும், குடும்பத்தினரின் எண்ணிக்கைக்கும் தகுந்தாற்போலச் சிக்கன முறையில் மிக அவசியமாக வேண்டுவனவற்றை மட்டும் வாங்கிக்கொள்ள வேண்டும். குறைந்த பக்ஷம் (1) கூடத்தில் (Visitor's Hall) ஒரு வட்ட மேஜையும், சில நாற்காலிகள் அல்லது குரிச்சிகளும், அதிக செல்வம் இல்லாதவர்களுக்கு ஜமுக்காளம் ஒன்றும் தேவை. (2) வாசிப்பு அறைக்கு (Study Room) ஒரு மேஜை அல்லது சாய்வு மேஜையும் இரண்டு நாற்காலிகளும் அல்லது குரிச்சிகளும் தேவை. பண வசதியற்றவர்கள், ஜமுக்காளம் ஒன்று மட்டும் உபயோகிக்கலாம். (3) சாப்பிடும் இடத்திற்கு (Dining Hall) நீண்ட மேஜை (Dining Table) அல்லது வட்ட மேஜையும், (Round Table) சில குரிச்சிகளும் தேவை. இவைகளை வாங்க முடியாதவர்களுக்குச் சுத்தமான மரப் பலகைகள் அல்லது மணைகள் (Wooden Seats) தேவை. (4) சமையலறைக்கு (Cooking Room) ஒரு வலைப் பெட்டி (Meat Shelf), உபயோகப்படும் தட்டு முட்டுச் சாமான்களைச் சுத்தம் செய்து வைக்க விசிப்பலகைகள் அடங்கிய சட்டம் (Vessals Stand), உறிகள் (Hangers), அகப்பை, கரண்டி, மத்து முதலியவைகள் மாட்டிவைக்கத் தூக்கு (Spoon Stand) முதலியவைகள் தேவை. (5) படுக்கை அறைக்கு (Bed Room) கட்டில் அல்லது ஜமுக்காளமும், பாயும் தேவை. (6) உடுத்தும் இடத்திற்கு

(Dressing Room) பீரோக்கள் (Cupboards, Almirahs, Chests), முகம் பார்க்கும் நிலைக் கண்ணாடி (Dressing Mirror), சட்டைகள் மாட்டும் சட்டம் (Coat Stand), ஒரு மருந்துப் பெட்டி (A Medicine Chest) முதலியவைகள் தேவை.

ஒவ்வொரு சாமானையும் வாங்கும்பொழுது அதனால் 'பயன்' (Use) அல்லது 'சௌகரியம்' (Comfort) உண்டா என்று கவனித்தே வாங்க வேண்டும். சாமான்களைக் கீழ் நாட்டு முறையிலோ, மேல்நாட்டு முறையிலோ, அல்லது இரண்டும் கலந்தாற்போலவோ வாங்கி அமைக்கலாம். கீழ்நாட்டு முறை, மேனாட்டு முறையைவிட எளிதாயும் (Simpler), இலேசாயும் (Lighter), சரசமாயும் (Cheaper) இருக்கும். மேல்நாடு, அதாவது ஐரோப்பாப் பிரதேசம் குளிர்ந்த நாடு ஆனபடியால், அந்நாட்டுச் சவுகரியத்தை உத்தேசித்து யாவும் செய்துகொள்ளப்படுகின்றன. இம் முறையில் மேஜையும், நாற்காலியும், சோப்பாவும் பார் வைக்கு அழகாய் இருக்கும். கீழ்நாடு உஷ்ணப் பிரதேச மானபடியால், இந்நாட்டுச் சவுகரியத்தை உத்தேசித்து யாவும் செய்துகொள்ளப்படுகின்றன.

நாற்காலி, மேஜை, குரிச்சி, பீரோ, கட்டில், ஆகாரப் பொருள் வைக்கும் வலைப்பெட்டி முதலியவைகளைச் செய்ய நமது நாட்டில் தேக்கமரம் (Teak wood), தூக்க மரம் (Rose wood) முதலியவைகளை உபயோகிக்கிறார்கள். இம்மரங்கள் செல் (White Ants) அல்லது அந்துப் பூச்சி யால் (Silver fish) அரிக்கப்படா. மரச் சாமான்களைக் காப்பாற்ற வார்னிஷ் (Varnish) உபயோகிக்கிறார்கள். இரும்புக் கட்டில் (Iron Bedstead) மரக் கட்டிலைவிடச் சவுகரியமானது. இது பூச்சிகளுக்கு இடம் கொடாது. இந்தியாவில் மற்றொருவிதமாகவும் கட்டில் செய்கிறார்கள். நான்கு மரக்கால்களை இரண்டு நெடுக்கு இரண்டு குறுக் குச் சட்டங்களால் பிணைத்து, நூல் நாடா அல்லது நார்க்

36c

கயிறுகளால் குறுக்கு நெடுக்காகப் பின்னி, பிறகு படுக்க உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். கொசுக்கடியால் மலேரியாக் காய்ச்சல் வாராமல் தடுக்கவும், கொசுக்கடியிலிருந்து தப்பவும் படுக்கைக்குக் கொசு வலையை உபயோகிக்கக் கொசு வலைச் சட்டம் அமைக்கலாம். கொசு வலையை முக்கியமாக உபயோகிக்க வேண்டும்.

பிரம்பும் மூங்கிலும் விலை மலிவானவையாகையால், அவை மேஜை, நாற்காலி, கட்டில் செய்ய உதவுகின்றன. ஆனால், இவைகளில் மூட்டுப்பூச்சி (Bugs) முதலியவை இலகுவில் சேருவதும் அல்லாமல், இவை சீக்கிரமும் பழுதாய்விடும். பாய், தட்டி முதலியவைகள் பிரம்பாலும் (Cane), கசந்து (Willow), வெட்டிவேர் (Khus Khus) முதலியவைகளாலும் செய்யப்படுகின்றன. இவற்றை ஜன்னல்களிலும் (Windows), தாழ்வாரங்களிலும் படுதாக் (Curtains) களாக உபயோகிக்கிறார்கள். வெட்டிவேர்த் தடுக்கில் வெயிற் காலங்களில் தண்ணீர் தெளித்துவிட்டால் அருமையான நறுமணத்துடன் குளிர்ந்த காற்று வீசும். வெயிற் காலங்களில் இவை அதிகமாகச் செலவாகும்.

(1) **சாமான்கள் வாங்குவதற்கு முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டியவைகள் (Hints on Purchasing):** பணக்காரர்கள் புதிய சாமான்களை வாங்கலாம். அதிகப் பொருள் இல்லாதவர்கள் (Middle class people) அல்லது புதிய சாமான்களை வாங்கச் சக்தியற்றவர்கள், பழைய (Second hand) சாமான்களை நல்லவையாக ஏலத்தில் எடுக்கலாம். சாமான்கள் ஏலம் போடும் இடங்களில் அவை கிடைக்கும். ஆனால், அவசரப் படக்கூடாது. நல்ல சாமான் ஏலங்களில் வரும் வரைக்கும் காத்துக்கொண்டிருந்து வேண்டும் சாமான் கிடைக்கும் பொழுது ஏலத்தில் எடுக்க வேண்டும். படுக்கையில் உபயோகப்படும் மெத்தையை (Bedding) மட்டும் பழையதாக ஏலத்தில் எடுக்கக்கூடாது. அதில் தொற்றுநோய்ப் பூச்சிகள் இருக்கலாம்.

(2) கடன் வியாபாரம் தீங்கையும் ரொக்க வியாபாரம் நன்மையையும் விளக்கும். கடன் வியாபாரத்தைக் கனவிலும் நினைக்கக் கூடாது.

(3) நமக்கு மிகவும் அவசியமானதாகவும், பயனளிக்கக்கூடியதாகவும் இருக்கிறதா என்று யோசித்தே ஒவ்வொரு முறையும் சாமானை வாங்கத் தீர்மானிக்கவேண்டும்.

(4) வாங்கும் சாமானை வைத்துக் காப்பாற்ற இடவசதி இருக்கிறதா என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும்.

(5) விற்பனைக்காகச் செய்யப்பட்ட சாமான்களை வாங்க வேண்டா. அவை சீக்கிரம் பழுதாய்விடும்.

(6) அநேகமாகச் சித்திரம் அல்லது பூ வேலைப்பாடுள்ள சாமான்களை வாங்க வேண்டா. அவைகளைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வது மிகவும் கஷ்டமாய் இருக்கும்.

அலங்கரித்தல் (Decorations): மானிடப் பிறவிக்கே கையில் கிட்டிய ஒவ்வொன்றையும் அழகு படுத்துவது சகஜம். நீங்களே அனுபவத்தில் குயவன் சட்டி பானைகளுக்கும், மண் பொம்மைகளுக்கும் கோடுகளையும் புள்ளிகளையும் இட்டும் வர்ணங்களைப் பூசியும் அலங்கரிப்பதையும், குழந்தைகள் தங்களுடைய பொம்மைகளையும், விளையாட்டு வீடுகளையும், பூக்களாலும், பல வர்ண ரிப்பன் தோரணங்களாலும் அலங்கரிப்பதையும், அம்மாதிரியே நம்மவர் ஒவ்வொருவரும் தத்தம் இருப்பிடங்களை அழகு படுத்தி அலங்கரிப்பதையும் பார்த்திருப்பீர்கள்.

சில வீடுகள் சித்திர வேலைப்பாடுள்ளனவாகவும், சில வீடுகள் தாழ்வாரத்தில் சாதா வட்டக்கல் அல்லது மரத் தூண்களுடனும் அல்லது தச்சர்களால் வாயிற்படிகள், கதவுகள், வாரவட்டைகள் முதலியவைகள் சித்திரிக்கப் பட்டு அமைக்கப்பட்டும் இருப்பதைக் காணலாம்.

சுவர்களுக்குச் சுண்ணும்பு அல்லது கோபியும், வீட்டின் மரவேலைப்பாட்டிற்கு (Wood work) வார்னிஷ் (Varnish) அல்லது மர எண்ணெய் கலந்த வர்ணங்களும் (Paints) பூசி அலங்கரிக்கிறார்கள். வர்ணங்களின் நிறம் அவரவர்களுடைய பிரியத்திற்குத் தக்கதாகும். வெளிச்சம் உள்ள இடங்களில் இருண்ட நிறங்களையும் (Dark Colours), இருண்ட இடங்களில் வெண்ணிறங்களையும் (Light Colours)

உபயோகிப்பது சரியான முறை. மேம்பாடான (Superior or fine wood work) வேலைப்பாடுள்ள மரச் சாமான்களுக்கு வார்னிஷ் (Varnish) பூசப்படுகிறது. வருடத்திற்கு ஒரு முறையாவது வர்ணம் அல்லது வார்னிஷ் பூசுவது நல்லது.

சுவர்களுக்கு ஒரே நிறத்தில் சுண்ணும்பு அல்லது வர்ணச் சுண்ணும்பு அடிப்பது அவ்வளவு அழகாக இராது. ஜன்னல் அடிமட்டத்திற்கு ஏறக்குறையத் தரை மட்டத்திலிருந்து ஒரு கெஜம் அல்லது 3 அடி உயரம் வரை ஒரு நிறமும், அதற்குமேல் மற்றொரு நிறமும் பூசுவது அழகு தரும். சில சமயங்களில் தகடுகளில் சித்திரப் பூ வேலை (Stencil cutting) கத்தரித்து அவைகளைச் சுவரில் வர்ணங்களைப் பிரிக்கும் கரை ஓரமாய் அமைத்துத் தக்க வர்ணம் பூசினால், அந்தத் தகட்டில் இருக்கும் சித்திரம் அல்லது பூ வேலை சுவரில் அமைந்து அழகாகத்தோன்றும். சாதாரண மக்கள் இருப்பிடங்களில் விசேஷ அலங்காரம் பொருத்தமாக இராது.

அத்தியாயம்—12 (c)

தொற்றுநோய்க் கிருமிகளும் அவைகளைத் தடுக்கும் முறையும்; தொற்று நீக்கிகளும், அவைகளின் பயனும்

Harmful insects and how to keep them out; use and preparations of Common insecticides

(1) தொற்றுநோய்க் கிருமிகள் (Harmful insects): இந்தக் கிருமிகள் ஒருவனுடைய இரத்தக் கோசங்களில் குடிகொண்டு விரைவில் பெருகிவிட்டால், இரத்தம் கெட்டு வியாதி ஏற்படும். ஒவ்வொரு தொற்றுநோய்க் கிருமியும் ஒவ்வொரு வியாதியை உண்டுபண்ணும். வைசூரி, காலரா, இன்புளுயன்ஸா, ஸ்கார்லட்டுச் சுரம், டைபாய்டு சுரம், கக்குவாய் இருமல், முதலியவைகளின் கிருமிகள் காற்றின் மூலமாயும், ஜலத்தின் மூலமாயும், பால், ஆகாரம், உடை மூலமாயும் வியாதியஸ்தனை நெருங்குவதால் பரவுகின்றன.

இந்தக் கிருமிகள் கண்ணுக்குப் புலப்படாத வெகு சிறிய அளவில் இருக்கும்.

(2) தொற்றுநோய்க் கிருமிகளை எவ்வாறு தடுப்பது? (How to prevent Harmful insects?): (1) தொற்றுநோய் காணும் வீட்டிலுள்ளவர்கள் அம்மைப்பால் (Vaccination) அல்லது ஊசி குத்திக்கொள்ள (Inoculation) வேண்டும். அப்படிச் செய்வதால் வியாதிக்கிருமி விருத்தியடையாமல் இருப்பதுடன், வியாதியின் வேகத்தையும் குறைக்கலாம்.

(2) தொற்றுவியாதி உள்ள வியாதியஸ்தனைத் தனிப்பட வைக்க வேண்டும். அவனுக்கு உபயோகப்படும் துணி மணி சாமான்களையும் தனிப்பட வைக்கவேண்டும்.

(3) நல்ல காற்றோட்டம், வெளிச்சம், சுத்தம் முதலியவைகளால் வியாதிக் கிருமிகள் விருத்தியடையாமல் தடுக்கப்படுகின்றன.

(4) ஆகாரம், தண்ணீர் முதலியவைகளில் கிருமி அணுகாமல் வெகு ஜாக்கிரதையாகப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

(5) வீட்டுச் சாக்கடைகளில் ஓட்டை உடைச்சல் இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அப்படிச் செய்வதால் வியாதிக்கிருமி அக்கம்பக்கம் சென்று வியாதியைப் பெருக்காமல் இருக்கும்.

(6) வியாதியஸ்தனைத் தொட்டால் தொற்று நீக்கியை உபயோகித்துக் கையைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

(7) நோயாளி இருக்கும் அறையைத் தினசரி ஒரு முறை அல்லது இருமுறை தொற்று நீக்கியை உபயோகித்துச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

(8) நோயாளி உள்ள இடங்களில் குழந்தைகளை அணுக விடக்கூடாது. பெரியவர்களைவிடக் குழந்தைகளுக்கு வெகு விரைவில் வியாதி அணுகி அதிக தீங்கை விளைக்கும்.

(9) வியாதியஸ்தன் உடைகளை வண்ணானுக்குப் போடும் முன் அந்த உடைகளைச் சில நிமிஷங்கள் தொற்று

நீக்கியில் நனைத்து வெயிலில் உலர்த்திய பிறகே சலவைக்குப் போடவேண்டும்.

(3) **தொற்று நீக்கிகளும், அவைகளின் பயனும் (Use and preparations of Common insecticides):** (1) நீராவி (Steam), (2) பினைல் (Phenil), (3) பொட்டாஸியம் பர்மாங்கனேட்டு (Pottasium Permanganate), (4) போறனிலோஷன் (Boric Lotion), (5) டிங்சர் ஐயோடின் (Tincture of Iodine), (6) லைசால் லோஷன் (Lysol Lotion), (7) கார்போலிகாமிலம் லோஷன் (Carbolic Acid Lotion), (8) புதிய சுத்தக் காற்று (Fresh air), (9) சுத்தம் (Cleanliness), (10) சூரிய வெப்பம் அல்லது உஷ்ணம் (Sun Light or powerful heat) முதலியவை தொற்று நீக்கிகளாகும்.

தொற்று நீக்கிகள் என்பவை தொற்றுநோய்க் கிருமிகளைக் (Bacteria) கொல்லக்கூடியவைகள். தொற்று நீக்கிகளில் மிக உயர்வானவும் இயற்கையானவும் புதிய சுத்தக் காற்று, சுத்தம், சூரிய வெப்பமாகும். உஷ்ணம் (Powerful Heat) மற்ளென்று ஆகும். இரண்டு நாட்கள் அடுத்து வெயிலில் சுத்தம் செய்யவேண்டியவைகளைக் காயவைத்தால், சுத்தமாய்விடும். சகஜமாகக் காலரா, பிளேகு, வைசூரி, இன்புளுயன்ஸா சுரம் இவற்றால் பீடிக்கப்பட்ட வியாதியஸ்தர்களின் உடையைக் கொளுத்துவதால் கிருமிகள் கொல்லப்படும். ஊசி குத்தும்பொழுதும் இரண வைத்தியம் செய்யும்பொழுதும் இரண வைத்தியர் (Surgeons) தம்முடைய ஊசியையும், இரண வைத்திய சாமான்களையும் (Operation Instruments) உபயோகப்படுத்துமுன் கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டுச் சுத்தம் (Sterilise) செய்வதை நீங்கள் பார்த்திருக்கலாம். சாக்கடை, மலம் கழிக்கும் இடம், தாழ்வாரம், சாப்பிடும் இடம் முதலியவைகளில் வியாதிக் கிருமிகளையும், ஈ, கொசு, கரப்பான்பூச்சி (Cock-roach), பாசை (Cricket) முதலியவைகளையும் கொல்ல ஒரு காலன் ஜலத்தில் ½ அவுன்ஸ் பினைல் (Phenil) விட்டுக் கலக்கிய பிறகு ஊற்றிச் சுத்தம் செய்யலாம். பினைல் கிடைக்காவிட்டால் சுண்ணும்புத் தண்ணீர், பொட்டாஸியம் பர்மாங்கனேட்டு லோஷன் (Pottasium Permanganate Lotion) முதலியவைகளை உபயோகிக்கலாம்.

36h

ஒவ்வொருவருக்கும் இரண்டுக்குக் குறையாமல் இருக்க வேண்டும். ஏன் என்ருல், ஒன்று சுத்தம் செய்துவைக்கவும் ஒன்று உடுத்தவும் ஏதுவாய் இருக்கும். இதற்கு ஒரு திட்டம் வகுப்பது மிகவும் கஷ்டம். இது ஒவ்வொருவர் நிலையையும் பொறுத்தது.



அத்தியாயம்—13

மனைவிக்கு இருக்கவேண்டிய அரிய குணங்கள்
Characteristics of an Ideal House-Wife

ஒரு செல்வந்தர் வீடு பெரியதாய் இருக்கலாம்; பார்வைக்கு அழகாயும் கம்பீரமான தோற்றத்துடனும் இருக்கலாம்; உயர்ந்த மரச் சாமான்களால் அலங்கரிக்கப்பட்டும் இருக்கலாம்; தோட்டம் துரவுகளும் அதைச் சேர்ந்தாற் போல இருக்கலாம்; தோட்டக்காரனும், வேண்டும் ஆட்களும் இருக்கலாம்; சிறு குழந்தைகளைக் கவனிக்க வேலைக்காரிகளும் இருக்கலாம். ஆனல், இவ்வளவும் இருந்தும் என்ன பயன்? தலைவியின் பார்வை அல்லது கவனிப்பு இல்லாத வீடு, வீடாகாது. வீண் கௌரவத்திற்காகவே பெரிய வீடுகளில் ஆட்கள் இருக்கிருர்கள். அவர்களைப் பார்வையிட வேண்டிய எஜமானிக்குக் கவனிப்பு இல்லை. ஆட்கள் எஜமானியின் குணத்தை அறிந்து அவர் அவர்கள் வேலைகளைச் செய்யாமல், தினந்தோறும் வருவதும், வீண் பேச்சுப் பேசுவதும், வீடு திரும்புவதும், மாதம் ஆனதும் சம்பளம் பெறுவதுமாகக் காலம் கழிப்பார்கள்.

அந்தப் பங்களாவில் திடீர் என்று நுழைபவருக்குப் பார்க்க ஆச்சரியம் உண்டாகும். வீட்டின் வாயிலில் நுழைந்ததும் தோட்டக்காரன் கவனிப்பில்லாமையால், பங்களாவைச் சுற்றிலும் இருக்கும் தோட்டம் சீர் கெட்டு, புல்லும் பூண்டும் கொடியும் படர்ந்திருக்கக் காணலாம். அங்கு இருக்கும் அழகான செடிகள், ஓங்கி வளராமல், பட்டுப்போகும் தறுவாயில் இருக்கும். பங்களாவின் தாழ்வாரத்தில் (Veranda) கால் வைத்தால், தரைமீது விரிக்கப்பட்டிருக்கும் விலையுயர்ந்த பாய் சீர் குலைந்து, நடக்கக் கூடத் தகுதியற்றதாய் இருக்கும். பங்களாவிற்குள் சென்ருல், விலையுயர்ந்த இரத்தினக் கம்பளங்கள் சாயம் மங்கியும் தூசி நிறைந்தும், ஒரு புறம் சுவரில் தொங்கும் முகம்

பார்க்கும் கண்ணாடி பலநாட்களாகச் சுத்தம் செய்யாமையால் அழுக்காகியும் ஈக்கள் உட்காருவதால் பல புள்ளிகள் படிந்தும் முகம் பார்க்கக்கூடாத நிலைமையில் இருக்கும். சில விலையுயர்ந்த படங்களின் கண்ணாடி, கவனிப்பில்லாமல் உடைபட்டு இருக்கும். மற்றொரு பக்கம் தொட்டிலில் குழந்தை அழுதுகொண்டிருக்கும். பக்கத்தில் நிற்கும் வேலைக்காரி, குழந்தையைக் கவனியாமல், அங்கு வேலை செய்யாமல் எதையோ துடைத்துக்கொண்டிருப்பவர்கள் போலப் பாவனை செய்யும் மற்ற ஆட்களுடன் வீண் கதை பேசிக்கொண்டிருப்பாள். வீட்டுப் பெண்களும் இவைகளைக் கவனியாமல் ஒரு மூலையில் நாவல் வாசித்துக்கொண்டிருப்பார்கள். இவைகளை எல்லாம் பார்க்கும்போது அந்த வீட்டின் எஜமானியின் கவனிப்பின்மை நமக்குப் புலப்படுகிறது. இவையல்ல வீட்டின் எஜமானியின் ஒழுங்கான முறை.

ஏழையாய் இருந்தபோதிலும் பார்வைக்குக் கம்பீரமாயும், பெரிய தோட்டத்துடன் கூடிய பெரிய வீடாய் இல்லாவிட்டாலும் ஒழுங்கான முறையில் இருப்பதுந்தான் குடும்ப நிருவாகத்திற்கு அழகு. எஜமானியின் கவனிப்புள்ள வீடு சிறு வீடாயிருந்தாலும், அவ்வீட்டின் முன்புறத்தில் சிறு நிலப்பகுதியில் ஒழுங்காகக் கண்களைக் கவரக் கூடிய நிலையில் பல விதப் புஷ்பச் செடிகள் வளர்க்கப்பட்டிருக்கும். அந்தச் சிறு நிலப்பகுதியில் எவ்விதப் புல் பூண்டுகளும் வளராதபடி அப்பகுதியை அவ்வீட்டுப் பெண்களும் பிள்ளைகளும் சுத்தமாகவும் பார்வைக்கு மிக அழகாகவும் வைத்திருப்பார்கள். ஒரு புறம் பிள்ளைகள் விளையாட வசதியும் ஏற்படுத்திக்கொள்வார்கள். அந்தப் பகுதியில் முள்ளாவது, கண்ணாடித் துண்டுகளாவது, எலும்புத் துண்டுகளாவது காணப்படமாட்டா.

அவ்வீட்டின் தாழ்வாரத்தில் நுழைந்து பார்த்தால், அவ்வீட்டுப் பிள்ளைகளும் பெண்களும் தங்களுடைய தகப்பனிடம் பாடம் கற்றுக்கொண்டிருப்பதைக் காணலாம். வீட்டின் உள்புறம் நுழைந்து பார்க்கும்பொழுது கண்களைக் கவரும்படியான பின்னல் குட்டைகளாலும், சமிக்கி வேலை செய்த படங்களாலும், பல வர்ணக் கம்பளி நூலால் பின்னப்பட்ட படங்களாலும், சுவர்களும், கதவு ஜன்னல்

களும் அலங்கரிக்கப்பட்டிருப்பதைக் கவனிக்கலாம். வீட்டில் மேஜை, நாற்காலி, புஸ்தகம் வைக்கப் புஸ்தக நிலை முதலியவைகள் ஒழுங்காகவும் சுத்தமாகவும் வைக்கப்பட்டிருப்பது நம் கண்களைக் கவரும்.

அழுக்குச் சட்டைகளும், தூசு தட்டும் குட்டைகளும், இதரத் தட்டு முட்டுச் சாமான்களும் அவைகள் இருக்க வேண்டிய இடங்களில் ஒழுங்காக அமைக்கப்பட்டிருக்கும். ஒரு புறம் வீட்டிற்கு எஜமானி, வண்ணானுக்குப் போட வேண்டிய அழுக்குத் துணிகளில் ஏதாகிலும் கிழிச்சல் இருந்தால், அதை அவ்வப்போது தைத்து அழுக்குப் பெட்டியில் போடுவாள். சுருக்கமாக அந்த வீட்டைப் பற்றிச் சொல்ல வேண்டுமானால், அவ்வீட்டில் இருக்கும் ஒவ்வொருவரும் தம் சுகத்திற்காகவும் சந்தோஷத்திற்காகவும் எவ்வளவு முயற்சி எடுத்துக்கொண்டனர் என்பது தெரிய வரும். இவைகளுக்கெல்லாம் முக்கியமான காரணம், அந்த வீட்டு எஜமானியின் ஒழுக்கமேயாகும். இத்தகைய காரியம் செய்வதற்குத்தான் 'குடும்ப நிருவாகம்' (Domestic Economy) என்பது பெயர்.



அத்தியாயம்—14

ஒரு நல்ல வீட்டுத் தலைவியாவது எவ்வாறு?

How to become a Good Home Manager?

சிறுமிகளாகிய நீங்கள் 'குடும்ப நிருவாக' விஷயங்களில் சிலவற்றைக் கற்றுக்கொண்டிருப்பீர்கள். இன்னும் உங்களால் இயன்றவற்றையும் ஊக்கத்துடன் கற்றுப்பழக்கத்தில் கொண்டு வாருங்கள். வீட்டுக் காரியங்களை ஒழுங்காகவும் சீர்திருத்தமாகவும் செய்ய வேண்டிய காலங்களில் செய்ய இளமையிலிருந்தே சிறு காரியங்களையும் ஒழுங்காகச் செய்து வரவேண்டும். அதாவது, உங்களுடைய நோட்டுகள், புஸ்தகங்கள், துணி மணிகள், விளையாட்டுச் சாமான்கள், பள்ளிப் பாடங்கள், மற்றும் நீங்கள் உபயோகப்படுத்தும் பொருள்களுள் ஒவ்வொன்றையும் ஒழுங்காகவும் சீர்திருத்தமாகவும் வைத்திருக்கப்பழகி வரவேண்டும். பிறகு வீட்டுப் பெரிய விஷயங்களிலும் அந்த நல்ல பழக்கமே உதவிசெய்யும். அப்படிப் பழக்கத்தில் கொண்டு வாராமல், நீங்கள் பெரியவர்களானதும் திடீரென்று எல்

லாம் தெரிந்துவிடும் என்று நினைக்கக்கூடாது. நீங்கள் எவ்வாறு சிறுகச்சிறுக வளர்கிறீர்களோ, அவ்வாறே உங்கள் நல்ல பழக்க வழக்கங்களையும் சிறுகச்சிறுகப் பழகிக்கொண்டே வரவேண்டும். வீட்டுக் காரியங்களில் உயர்வான ஒழுங்கு ஏற்பட வேண்டுமானால், 1. நன்றாக நடத்தும் முறையும் (Good Management), 2. கெட்டிக்காரத் தனமும் (Genius) வேண்டும்.

1. **நன்றாக நடத்தும் முறை (Good Management):** செய்ய வேண்டிய காரியங்களுக்கு முதலில் ஒரு திட்டம் (Plan) வகுத்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு அவைகளைச் செய்து முடிக்க முயலவேண்டும். ஒவ்வொரு காரியத்தையும், அது சிறியதோ பெரியதோ, மற்றவர்கள் பார்த்து மதிப்பதற் காகச் செய்யக்கூடாது. உங்கள் மனத்துக்குத் திருப்தி யாகச் செய்து முடிக்கவேண்டும். இந்த ஒழுங்கு முறையை இளமையிலிருந்தே பழக வேண்டும். அப்படிச் செய்யப் பட்ட ஒவ்வொரு வேலையும் வெகு நேர்த்தியாய் இருக்கும்.

2. **கெட்டிக்காரத்தனம் (Genius):** இது கஷ்டப்படாமல் வாராது. சிலர் கெட்டிக்காரத்தனம், பிறவிக்குணம் என்பர்; சாதாரணமாக ஒருவரால் கெட்டிக்காரராக முடியாது என்பர். அது முற்றிலும் தவறு. உலகத்தில் பெயர் எடுத்து முன்னுக்கு வந்த மேதாவிகளைக் கேட்கும் பக்ஷத்தில் கஷ்டப்படாமல் முன்னுக்கு வந்ததாகச்சொல்ல மாட்டார்கள். ஒவ்வொருவரும் பல விதத் துன்பங்களில் ஈடுபட்டு உழைத்துத்தான் மேதாவிகளானார்கள்.

சிறுமிகளாகிய நீங்கள், உங்களைச் சுற்றிலும் இருப்ப வர்களுடைய சௌகரியங்களையும் சுகங்களையும் கவனிக்க வேண்டும். இதைத் தவிர நீங்கள் என்ன செய்யப்போகி றீர்கள்? வீட்டுக் காரியங்களை நல்ல முறையில் நடத்து தல் (Good Home Managing), குடும்ப நிருவாகத்தைத் திட்டம் (Plan) வகுத்து நிறைவேற்றுதல், வீட்டுக்காரியங் களைக் கெட்டிக்காரத்தனமாக நடத்துதல் (Home Genius), செய்யும் ஒவ்வொரு காரியத்தையும் சிரமம் பார்க்காமல் திருத்தமாகவும் சாமர்த்தியமாகவும் செய்தல் ஆகிய இவை களே சிறந்த வீட்டு எஜமானி (An Ideal House-wife) செய்ய வேண்டிய முக்கியமான காரியங்களாகும்.



தாயும் பிள்ளையும்-கருப்பமாய் இருக்கும்பொழுது தாய் கவனிக்க வேண்டுபவை

Mother and Child—Pre-Natal Care

தாயின் சுகம்: சாதாரணமாகக் குழந்தை தாய் வயிற்றிலிருந்து பிறக்கச் சற்றேறக் குறைய 280 நாட்கள் ஆகும்; அதாவது, 9 மாதமும் 10 நாட்களும் ஆகும். தாயின் சுகத்திற்குத் தக்கவாறு பிறக்கும் குழந்தையின் நிலையும் இருக்கும். ஆகையால், குழந்தையும் தாயும் சுகமாய் இருக்க, தாய் தன் சுகத்தை வெகு ஜாக்கிரதையாகக் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும். அவள் 1. தன் உணவு (Diet), 2. உடை (Dress), 3. குடலின் கவனிப்பு (Attention to the bowels), 4. தேக அப்பியாசம் (Exercise), 5. மனநிலைமை (State of mind) இவற்றைப் பாதுகாக்க வேண்டும். 6. கடைசியாகவும் முக்கியமாகவும் கவனிக்க வேண்டுவது, மருத்துவப் பரிசோதனை (Medical examination). பிரசவ வைத்திய அனுபவமுள்ள வைத்தியரிடம் தேகத்தை அடிக்கடி காட்டி, அவர் சொற்படி தன் தேக சுகத்தைக் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும். அப்படித் தனிப்பட வைத்தியரிடம் கவனித்துக்கொள்ளச் சக்தியில்லாமற்போனால் அருகிலுள்ள பிரசவம் கவனிக்கும் தரும நிலையங்களுக்குச் (Free Child Welfare Centre or Ante-natal Clinic in hospitals) சென்று கவனித்துக் கொள்ளலாம்.

(1) **உணவு (Diet):** கர்ப்ப ஸ்திரீ சுலபமாக ஜீரணம் ஆகக்கூடிய ஆகாரத்தையே உட்கொள்ளவேண்டும்; நன்றாய்ப்பழுத்த பழங்களையும் சாப்பிடலாம். சாத்துக்குடியும் ஆரஞ்சும் தேகாரோக்கியத்திற்கு மிகவும் நல்லவை. நன்றாய்ச் சமைத்த ஆகாரத்தையே உட்கொள்ள வேண்டும். மீனைப் பொரித்துச் சாப்பிடாமல், குழம்பிட்டுச் சாப்பிடுதல் நல்லது. மீனைப்பொரிப்பதால், அதிலுள்ள மல விருத்திக்குணம் (Laxative) குறைகிறது. கோழி முட்டையை அரை வேக்காடிட்டுப் (Half-boil) பகற்காலங்களில் மட்டும் சாப்பிடலாம்; இரவில் சாப்பிடக்கூடாது, இரவில் சுலபமாக ஜீரணிக்கக்கூடிய ஆகாரமே சாப்பிடுதல் நல்லது. கடினமான ஆகாரம் உடம்புக்குக் கெடுதி செய்யும். இரவில் பால் பருகலாம்.

சிலருக்குக் கருப்ப காலத்தில் வாந்தி ஏற்படுவதுண்டு. அவர்கள் அதற்குப் பயந்து, ஆகாரமே சாப்பிடாமல் இருக்கவும் பிரியப்படுவார்கள். அப்படிச் செய்தால் பிரசவ காலத்தில் பிராண அபாயம் ஏற்படக்கூடும். வாந்தி ஏற்படுங்காலத்தில் சற்றுநேரம் படுத்திருந்து, பிறகு உடலுக்குக் கெடுதி செய்யாததும் பிரியமாயுள்ளதுமான ஆகாரத்தைச் சாப்பிட வேண்டும்.

(2) உடை (Dress): கர்ப்பஸ்திரீ காலநிலைக்குத்தகுந்த உடையை உடுத்து, உடலை ஜாக்கிரதையாகக் காப்பாற்ற வேண்டும். குளிர்காலங்களில் இலேசான கம்பளிச் சட்டையும் (Flannel), வெயிற்காலங்களில் மெல்லிய பருத்தி உடையும் உடுத்தவேண்டும். அல்லாவிடில், பலவீனமாய்ச் சீதோஷ்ண மாறுதல்களைத் தாங்கக்கூடாத நிலைமையில் இருக்கும் சில தாய்மார்கள், பிராண ஆபத்திற்கு ஆளாவார்கள். உடைகளைக் கருப்ப காலத்தில் உடலில் இறுகப் பொருந்தி இராமல், தளர்ந்தும் இலேசாயும் இருக்கும்படி உடுத்த வேண்டும்.

(3) குடலின் கவனிப்பு (Attention to the bowels): மலச்சிக்கல் இல்லாமல் தாராளமாக மலம் கழியும்படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அனேகமாக ஆகாரம் சாப்பிடுவதன் மூலமாகவே மலச்சிக்கல் இல்லாதபடி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அப்படி ஏதாகிலும் இடையூறு நேர்ந்தால், வைத்தியர் சொல்லின் பிரகாரம் செய்ய வேண்டும்.

(4) தேக அப்பியாசம் (Exercise): தேக சுகத்திற்கும் சுகப்பிரசவத்திற்கும் உடலுக்குப் போதுமான வேலை கொடுக்க வேண்டும். இதை வீட்டு வேலைகளைச் செய்வதாலேயே சரிப்படுத்திக்கொள்ளலாம். அப்படிச் செய்யாமல் வீண் காலம் கழித்துவிட்டால், சுகவீனர்களாயும் பலவீனர்களாயும் ஆவதுடன், பிரசவ காலங்களிலும் வெகு கஷ்டப்பட்டு, பிராணனை இழக்கவும் நேரிடலாம். கருப்பமாய் இருக்கும் காலங்களில் எக்காரணத்தைக்கொண்டும் கனமான சாமான்களைத் தூக்குவதும், கஷ்டமான வேலைகளைச் செய்வதும் மிகவும் கெடுதியாகும். நல்ல காற்றோட்டத்தில் தினம் சிறிது நேரமாவது உலாவுவது மிகவும் நன்மையைத் தரும். இரவில் எக்காரணத்தாலும் நித்திரை பங்கம் ஏற்படாதபடி, எட்டு அல்லது ஒன்பது மணி நேரம் தூங்க வேண்டும்.

(5) மன நிலைமை (State of mind): கருப்பத்தில் இருக்கும் குழந்தை சுகமுள்ளதாயும், அழகாயும், அவலக்ஷணம் இல்லாமலும் இருக்கத் தாய்மார் முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டும். கருப்பமாய் இருப்பவர் எப்பொழுதும் சந்தோஷமாகவும், மன அமைதியுடனும், கெட்ட எண்ணங்களில் மனம் செலுத்தாமலும் இருக்க வேண்டும்; பயமும், துக்கமும் கொள்ளக்கூடாது; கூன், குருடு, முடம், நொண்டி முதலிய உறுப்புக்குறை உடையவர்களைப் பார்க்கக் கூடாது. அப்படித் தவறிச் செய்யுங்காலத்தில் கருப்பத்திலிருக்கும் குழந்தைக்குக் கெடுதி அல்லது அங்க ஈனம் ஏற்படும்.

குழந்தை பிறந்த பின் தாய் குழந்தையின் சுகத்தைக் கவனிக்கப் பால் கொடுக்க நேரிடும். அக்காலங்களில் குழந்தைக்குக் கெடுதி நேரிடாமல் இருக்க, தாய் தன் ஆகார விஷயத்தில் வெகு ஜாக்கிரதையாய் இருக்கவேண்டும். குழந்தைக்குக் கெடுதி தரக்கூடிய ஆகாரத்தைச் சாப்பிட்டுப் பால் கொடுத்தால், குழந்தைக்கு நோய் ஏற்படுவதுடன், மரணமும் ஏற்படலாம்.



அத்தியாயம்—16

குழந்தையைக் குளிப்பாட்டுதல்

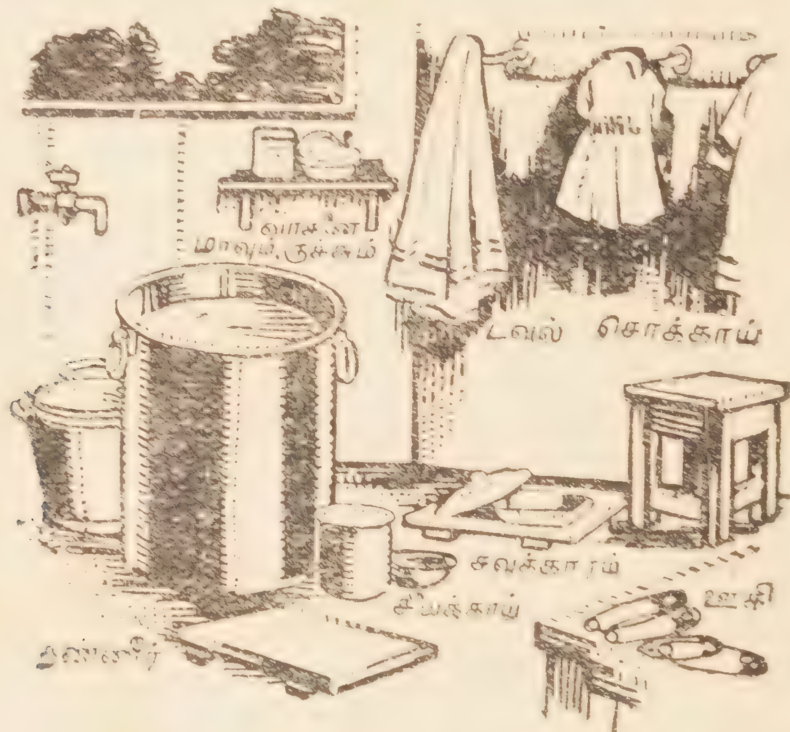
Bathing the Baby

பள்ளியில் வாசிக்கும் சிறுமிகளே, உங்களுக்குக் குழந்தைகளை வளர்க்க மிகவும் பிரியமாய் இருக்கும். நீங்கள் குழந்தைகளுக்கு வேண்டுபவைகளைச் செய்ய மிகவும் ஆவலுடன் இருப்பீர்கள். ஆனால், அனுபவம் இல்லாத உங்களிடம் குழந்தைகள் கஷ்டப்படும். ஆகையால், குழந்தைகளை வளர்க்கும் நல்ல முறையை நீங்கள் சிறிதளவு தெரிந்துகொள்ளுவது நல்லது. முதலில் பிள்ளைகளைக் குளிப்பாட்டும் விஷயத்தைப் பற்றிச் சுருக்கமாகச் சொல்லுகிறேன்.

(1) குழந்தையைக் குளிப்பாட்டுமுன் தண்ணீர், டவல், சீயக்காய் அல்லது சவக்காரம் (Soap), உடம்புக்குப் பூச வாசனை மாவு (Toilet Powder), அதை உபயோகிக்கும் மாவுக்குச்சு (Powder Puff), குழந்தைக்குச் சொக்காய்,

அபாயமில்லாத ஊசி (Safety Pin) ஆகிய இவைகள் தயாராய் இருக்க வேண்டும்.

(2) குழந்தையைக் குளிப்பாட்டியதும், உடம்பைத் துடைப்பதற்கு ஒரு டவல் தயாராய் இருக்க வேண்டும். வெந்நீரில் குழந்தையைக் குளிப்பாட்டி விட்டுவிட்டுப் பிறகு டவல் தேடக்கூடாது. அப்படிச் செய்யும்போது குளிர்ந்த காற்றுப் பட்டுக் குழந்தைக்கு வெகு சீக்கிரம் ஜலதோஷம் ஏற்படும். அதனால், குழந்தைக்குப் பல விதங்களில் தீங்கு ஏற்படும்.



படம் 10. குழந்தையைக் குளிப்பாட்டு முன் தேவையானவை

(3) குழந்தையைக் குளிப்பாட்டும்பொழுது அதன் மீது குளிர்காற்றுப் படாதபடி ஓர் அறையில் கதவுகளை நன்றாகச் சாத்திவிட்டுக் குளிப்பாட்ட வேண்டும். இளங் குழந்தையின் உடல் மிகவும் நுட்பமாய் இருக்கும். ஆகையால், நாம் செய்யும் சிறு தவறும் அதற்கு மிகவும் பெரிய தீங்கை உண்டுபண்ணும்.

(4) குழந்தைக்கு உடுத்தும் உடைகளும் ஈரம் இல்லாதபடி நன்றாக உலர்ந்தவைகளாய் இருக்க வேண்டும். குழந்தைக்காக உபயோகப்படுத்தும் ஒவ்வொரு துணியும் படுக்கையும் நன்றாக உலர்ந்திருக்க வேண்டும்.

(5) குழந்தையைக் குளிப்பாட்ட உபயோகிக்கும் நீர், மிகவும் உஷ்ணமாகவும் மிகவும் குளிர்ச்சியாகவும் இருக்கக் கூடாது; 98°F (Temperature) உஷ்ண நிலையில் வெதுவெதுப்பாய் இருக்க வேண்டும்.

(6) குழந்தையைக் குளிப்பாட்ட அதன் சட்டையைக் கழற்றுமுன் அதன் கண்களையும், மூக்கு, வாய் முதலியவைகளையும் சுத்தம் செய்துவிட வேண்டும். மூக்கைச் சுத்தம் செய்யச் சுத்தமான கந்தலை வெந்நீரில் நனைத்து உபயோகிக்க வேண்டும். குழந்தை ஆரோக்கியமாய் இருக்க, அதன் வாயையும், நாக்கையும், ஈறுகளையும் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். வாயைச் சுத்தம் செய்யக் குழந்தை இலகுவில் இடங்கொடாது. ஆனல், கண்டிப்பாகச் சுத்தம் செய்தல் மிகவும் நல்லது. சுத்தமான சிறு துணியை விரலில் சுற்றிக்கொண்டு எண்ணெய் மத்தியத்திலும், வெண்காரத்திலும் (Glycerine and Borax) கொஞ்சம் நனைத்துப் பிறகு வாயைச் சுத்தம் செய்யலாம். அப்பொருள்கள் இங்கிலிஷ் மருந்து கடைகளில் (Chemists Shop) கிடைக்கும். கண்ணைச் சுத்தம் செய்யவும், வாய் முதலியவற்றைச் சுத்தம் செய்யவும், மூக்குச் சுத்தம் செய்யவும் தனித்தனி துண்டுகள் இருக்க வேண்டும். ஒரு தரம் சுத்தம் செய்ய உபயோகித்த கந்தையை மறுபடியும் உபயோகப்படுத்தக் கூடாது. இதை மிகவும் முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டும்.

(7) குழந்தைக்கு நழுவும் குணம் உண்டு. ஆகவே, அது நழுவிக் கீழே விழாதபடி வெகு ஜாக்கிரதையாகப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இளங்குழந்தை கீழே விழுமாயின், சில வேளைகளில் அதற்குப் பெரிய தீங்குகள் விளையும்.

மேலே கூறியவைகளை வாசிக்கும் பொழுது அவைகளை நடக்கையில் கொண்டு வருவது கஷ்டமாகத் தோன்றும்; பழக்கத்தில் கொண்டுவந்துவிட்டால், வெகு சுலபமாகவும் விரைவாகவும் செய்து முடிக்கலாம்; வைத்தியச் செலவும் ஏற்படாது; குழந்தைக்கு நோயால் ஏற்படும் கஷ்டங்களும் நீங்கும். முதலிலிருந்தே ஒவ்வொன்றையும் ஒழுங்காகச் செய்து வழக்கத்தில் கொண்டுவந்துவிட்டால், வீண் பணச்செலவு வீண் கஷ்டம் மனக்கவலை முதலியவை உண்டாகமாட்டா.



அத்தியாயம்—17

குழந்தையின் ஆகாரம்

Baby's Food

சரியான ஆகாரம் இல்லாமையால், பல ஆயிரம் குழந்தைகள் இறந்துபோகின்றன. இதற்குக் காரணம், தாயின் அறியாமைதான். இதைப் படிக்கும் நீங்கள் இவ்விஷயங்களைத் தெரிந்துகொண்டால், குழந்தைக்கு அவ்வித ஆபத்து ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்ளலாம்.

குழந்தையின் ஆகாரத்தைத் தயாரிப்பதைப்பற்றியும், அதைக் கொடுக்கும் முறையைப் பற்றியும் உங்களுக்குச் சுருக்கமாகக் கூறுகிறேன்:—

குழந்தைக்கு அது பிறந்த பின் எட்டு அல்லது ஒன்பது மாதங்கள் வரையில் தாய்ப்பாலே மிகவும் உயர்ந்தது. தாய்ப்பால் மற்ற எல்லாப் பால்களையும்விட நன்மையைத் தரக்கூடியது. அது இயற்கையாய்க் கடவுளால் உண்டாக்கப்பட்டது. தாய் திட சரீரத்துடனும் ஆரோக்கியத்துடனும் இருந்து தன் குழந்தைக்குத் தன் பாலையே கொடுத்து வளர்த்தால், குழந்தை ஆரோக்கியத்துடனும், திட சரீரத்துடனும் இருக்கும். அந்தக் குழந்தை மற்றப் பால் (புட்டிப் பால், டின் பால், பசுவின் பால், ஆட்டுப் பால்) சாப்பிட்டு வளரும் குழந்தைகளைவிட ஆரோக்கியமாகவும் திட சரீரத்துடனும் வளரும். இயற்கையாய் உண்டாகும் தாய்ப்பாலுக்குச் செலவும் இல்லை; தயாரிக்கும் சிரமமும் இல்லை; அதிக சூடாகவும், அதிக குளிர்ச்சியாகவும் இராது; மழை, குளிர்காலங்களில் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் சமயங்களில் சுடவைக்க வேண்டிய கஷ்டமும் இல்லை.

தாய் சுகமற்றுப் பலவீனமாய் இருந்தால், தாய்ப்பாலுக்குப் பதிலாக நன்மையைத் தரக்கூடிய பசுவின் பாலைக் குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம்; கறந்த பாலை அப்படியே கொடுக்கக்கூடாது; அதில் நீர் அல்லது பார்லி நீர் (Barley water) கலந்து கொடுக்கவேண்டும்; இனிப்புக்காகக் கொஞ்சம் சர்க்கரை கலந்தும் கொடுக்கலாம். பசுவின் பால் கிடையாவிட்டால், புட்டிப் பாலையாவது, டின் பாலையாவது (Horlicks, Glaxo, Cow & Gate etc.) கொடுக்கலாம். இவைகளை உபயோகிக்கும் பொழுது புட்டியின்மேலோ,

டின்னின்மேலோ குறிப்பிட்டு இருக்கும் உபயோகிக்கும் முறைப் பிரகாரமோ, அல்லது வைத்தியர் சொல்வது போலவோ உபயோகிப்பது நல்லது.

ஒரு குழந்தைக்குப் பிடித்துள்ள ஆகாரம் மற்றொரு குழந்தைக்குப் பிடித்திராது. ஆகவே, குழந்தையின் சவுகரியத்தைப் பொறுத்தே ஆகாரமும் கொடுக்கவேண்டும். தாய்ப்பால் கொடுக்க முடியாமற்போனால், முதலில் பசுவின் பால் கொடுத்துப் பார்க்கவேண்டும். சில நாட்களில் குழந்தைக்கு அது பிடிப்பதும் பிடியாததும் தெரியும்; பிடித்தால், அதையே கொடுக்கலாம். அல்லாவிடில், மற்ற உயர்ந்த ரக டின் அல்லது புட்டிப்பாலை வாங்கிக் கொடுப்பது நல்லது. மட்ட ரகம் வாங்கிக் கொடுக்கவே கூடாது; உயர்ந்த ரகமே பசுவின் பாலுக்குக் கீழ்த்தரமானது என்றால், மட்டரகம் வாங்கிக் கொடுக்கலாமா? எப்பொழுதும் குழந்தையின் நன்மையையே கவனிக்க வேண்டும். டின் அல்லது புட்டிப்பாலை விலை அதிகமாகக் கொடுத்து வாங்குவதால், அது தாய்ப்பால் அல்லது பசுவின் பாலைவிட உயர்ந்தது என்று நினைக்கக்கூடாது. டின் அல்லது புட்டிப்பால் சாப்பிடும் குழந்தை பருத்துக் கொழுத்து இருந்தாலும், தாய்ப் பால் அல்லது பசுவின் பால் சாப்பிடும் குழந்தை இருப்பதுபோல ஆரோக்கியத்துடன் இராது.

தாய்ப்பால் இல்லாமல் பசுவின் பால் கொடுக்கும் பொழுது தினசரி இரு முறை காலையிலும் மாலையிலும் பாலைக் கறந்து உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

குறிப்பு: தாய் குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பது குழந்தைக்கு வளர்ச்சியை உண்டு பண்ணுவதுமல்லாமல், அவளது சுய நன்மைக்கும் ஏதுவாயிருந்து, மறு கருப்பம் அடையும் காலத்தில் அவளுக்குச் சுகத்தையும் அளிக்கும்.



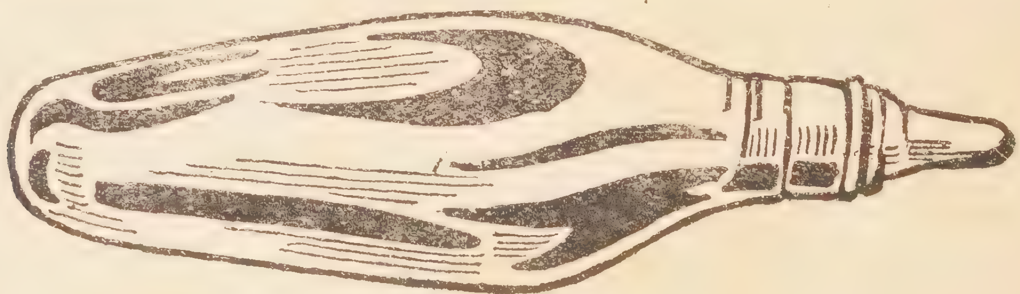
அத்தியாயம்—18

குழந்தைக்கு ஆகாரம் கொடுக்கும் முறை

Feeding: Natural and Artificial

இயற்கை, செயற்கை முறைகள்: கறந்த பசுவின் பாலில் இரண்டு மடங்கு ஜலம் விட்டு, வாய் அகன்ற ஒரு பாத்திரத்

தில் கொதிக்கக் காய்ச்சிக்கொள்ள வேண்டும். குழந்தைக்கு மூன்று மாதங்களுக்குப் பிறகு பாலில் ஜலம் சேர்ப்பதைக் குறைத்துக்கொண்டே போகலாம். கறந்த பாலை மட்டும் நீர் சேர்க்காமல் எப்பொழுதும் கொடுக்கக் கூடாது. குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் பொழுது கொஞ்சம் கொஞ்சமாக, இரண்டு மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை, கொடுத்தல் நல்லது. கொஞ்சம் வளர்ந்த பிறகு அதிக பால் சாப்பிடும்பொழுது மூன்று மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை கொடுப்பது மிகவும் நல்லது. சில குழந்தைகள் அதிகமாகச் சாப்பிடும்; சில, குறைவாகச் சாப்பிடும். ஆகையால், குழந்தைக்குக் கொடுக்கும் ஆகாரத்தைத் திட்டப்படுத்தி அளவு சொல்ல முடியாது. ஆனால், குழந்தையின் தேவையைக் கவனித்து, வேண்டும் அளவு பால் கொடுக்க வேண்டும். ஒன்று மட்டும் ஞாபகத்தில் இருக்க வேண்டும். அளவுக்கு மீறி அதிக ஆகாரம் கொடுத்தல் மிகவும் கெடுதி.



படம் 11. நல்ல பால் புட்டி



படம் 12. நல்ல பால் புட்டி

குழந்தைக்கு அனேகமாக மூன்று நான்கு பற்கள் முளையும் வரையில் பாலைத் தவிர வேறு ஒரு வித ஆகாரமும் கொடாமல் இருப்பது நல்லது. அப்படி ஏதாகிலும் கொடுத்தால், அஜீரணம் ஏற்படும். இன்னும் சில சமயங்களில் வலி (Convulsion) போன்ற பெரிய கெடுதல்களும் ஏற்படலாம்; குழந்தைக்கு ஆபத்தான நிலைமையும் ஏற்படலாம். ஆகையால், அனேகமாக ஒரு வருஷம் வரையில் குழந்தையை வெறும்பால் ஆகாரத்தினாலேயே வளர்ப்பது நல்லது.

பால் ஆகாரத்தைச் சிலர் புட்டியில் ஊற்றிக் கொடுப்பர். அப்படிக் கொடுக்கும்பொழுது நீண்ட ரப்பர்க் குழாய் உள்ள புட்டியை உபயோகிக்கக்கூடாது; படத்தில் காட்டியதுபோல உள்ள புட்டிகளில் ஊற்றிக் கொடுப்பது நல்லது. அப்படிப் புட்டியில் பால் கொடுக்கும் முன், தாடையில் (Chin) வைத்துச் சூடு சரியாய் இருக்கிறதா என்று பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். கைகளைக்கொண்டு உஷ்ணத்தை நிருணயிக்கக்கூடாது. கைகள் வேலைசெய்து மரத்து இருப்பதால், சரியான உஷ்ணத்தை அவற்றைக் கொண்டு அறிந்துகொள்ள முடியாது. உஷ்ணத்தை அறியாவிட்டால், சில சமயங்களில் அதிக சூடாகக் கொடுக்க நேரிடும். இதையும் முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டும்.

குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் புட்டியை உபயோகிக்கும் காலத்தில் பால் கொடுத்த உடனே அந்தப் புட்டியின் உள்ளும் புறமும் பூராவாக ஒரு சிறு தூலிகை (Brush) கொண்டு நன்றாகச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்; அல்லது ஜலத்தில் கொஞ்சம் வெண்காரம் (Borax) கலந்து, புட்டியில் விட்டுச் சுத்தம் செய்வது மிகவும் நல்லது. இவ்வாறு செய்வதால், புட்டியில் விடும் பால் சுத்தமாகவும் இனிப்பாகவும் இருக்கும்.

அதிக செல்வம் இல்லாதவர்கள் பாலை ஒரு சுத்தமான டம்ளரில் விட்டுச் சிறுகச் சிறுகப் பாலடை அல்லது தேக்கரண்டியில் விட்டுக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பார்கள். அப்படி உபயோகப்படுத்திய ஒவ்வொரு பாத்திரத்தையும் மேல் கூறியவாறு நன்றாக வெந்நீரில் வெண்காரம் (Borax) கலந்து சுத்தம் செய்வது நல்லது. சூரிய வெப்பத்தில் வைத்திருப்பது மிகவும் நல்லது. அப்போது பாத்திரங்களில் பால் நாற்றம் இருந்தாலும் போய்விடும்.

பால் பாத்திரம், பால் புட்டிகளைச் சுத்தம் செய்ய உபயோகப்படுத்தும் தூலிகையை (Brush) உபயோகப்படுத்திய பிறகு சுத்தம் செய்து, மறு முறை உபயோகப்படுத்தும் வரையில் குளிர்ந்த ஜலத்தில் வைத்திருக்க வேண்டும்.



அத்தியாயம்—19

குழந்தைகளுக்கு வயதிற்கேற்ற ஆகாரம்
Planning Diet for Children of Different Ages

(1) **முதல் மாதம்**: அரை ஆழாக்குப் பாலுக்கு ஓர் ஆழாக்கு நீர் சேர்க்க வேண்டும். இனிப்புக்காகக் கொஞ்சம் சர்க்கரை சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். குழந்தைக்குப் போதும் அளவு பால் கொடுக்க வேண்டும். இரண்டு மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை பால் கொடுக்க வேண்டும்.

(2) **இரண்டாம் மூன்றும் மாதங்கள்**: வர வரப் பாலில் சேர்க்கும் நீரைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைத்துப் பாலை அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொண்டு வரவேண்டும். மூன்றும் மாதக் கடைசியில் 2 ஆழாக்குப் பாலுக்கு ஓர் ஆழாக்கு நீர் சேர்க்க வேண்டும். ருசிகரத்திற்குத் திட்டமாகச் சிறிது சர்க்கரை சேர்க்கலாம். குழந்தையின் வயிறு நிறையப் பாலைத் திட்டமாகக் கொடுத்த மூன்று மணிக்குப் பிறகே மறு முறை பால் கொடுக்க வேண்டும்; அதற்கிடையில் கொடுக்கக்கூடாது.

(3) **நான்காம், ஐந்தாம், ஆறும் மாதங்கள்**: மேலேகூறிய வாறே வர வரப் பாலில் சேர்க்கும் நீரைக் குறைத்து, பாலை அதிகப்படுத்த வேண்டும். இவ்வாறு ஆறு மாதங்களில் $2\frac{1}{2}$ ஆழாக்குப் பாலில் $\frac{1}{2}$ ஆழாக்கு நீர் விட்டுக் கொடுப்பது நல்லது. ருசிகரத்திற்குக் கொஞ்சம் சர்க்கரையைத் திட்டமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். மேலே கூறியவாறே மூன்று மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை பால் கொடுக்க வேண்டும். அதற்கிடையில் எக்காரணத்தைக் கொண்டும் ஆகாரம் கொடுக்கக்கூடாது. அப்படிக் கொடுத்தால், குழந்தையின் ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதி நேரிடும்.

(4) **குழந்தைக்கு ஒரு வருஷம் ஆனதும்**: டபாய்க்காக் கஞ்சியுடன் பாலைச் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். பிள்ளையின் தாய் ஏழையாய் இருந்தால், புழுங்கல் அரிசியைக் கழுவிக் காற்று ஆற உலர்த்திப் பிறகு யந்திரத்திலிட்டு நொய் ஆக்கி, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உபயோகித்து, கஞ்சி செய்து, குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம். பிறகு கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சோற்றுடன் பருப்பும் நெய்யும்

கலந்து கொஞ்சம் மிளகு ரசம் சேர்த்துப் பகல் பொழுது ஒரு வேளை கொடுக்கலாம். கொதிக்கக் காய்ச்சி ஆற்றிய நீரை வடிகட்டிப் பகற்காலங்களில் குழந்தைக்குக் குடிப் பாட்டிப் பழகவேண்டும். இவ்வாறு செய்து, சிறிது காலத்திற்குப் பின் இரு வேளையும் உணவு கொடுக்கலாம்.

குறிப்பு: (1) குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலே மற்றப் பால்களைவிடச் சிறந்தது என்பதை மறத்தல் கூடாது.

(2) குழந்தைக்கு ஒரு போதும் ஆறின ஆகாரத்தைக் கொடுக்கக்கூடாது; குழந்தை வாய் பொறுக்கும் சூட்டுடன் இருக்கும் பொழுதே கொடுக்க வேண்டும்.

(3) குழந்தைக்குக் குழந்தை வித்தியாசப்படும். ஆகையால், அவ்வக்குழந்தைக்குத் தக்கவாறு ஆகாரம் கொடுக்க வேண்டும்.



அத்தியாயம்—20

குழந்தை வியாதிகளும் துர்ப்பழக்கங்களும்
Baby's Ailments and Common Injurious Practices

சிறு குழந்தைக்குத் திடீர் என்று வியாதி ஏற்படுவதும், உடனே சிகிச்சை செய்யாமையால் அது இறப்பதும் உண்டு. குழந்தைக்கு வியாதி ஏற்பட்டால், உடனே வைத்தியரைக்கொண்டு சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்; அல்லாவிடில், சில மணி நேரங்களில் வியாதி முற்றிக் குழந்தை இறந்துவிடும். அகாரணமாக வைத்தியரை வரவழைத்து வீண் பணச்செலவு செய்வதும் தவறு. ஒன்று மட்டும் ஞாபகத்தில் இருக்க வேண்டும். குழந்தைக்கு இடைஞ்சல் ஏற்படாமல் இருக்க, வெகு ஜாக்கிரதையாக, அவசியம் ஏற்படும் பொழுது உடனே வைத்தியரைக் கொண்டு சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.

சகஜமாகப் பிள்ளைகளுக்கு ஏற்படக்கூடிய வியாதிகள் (1) அஜீரண பேதி (Diarrhoea), (2) மலச்சிக்கல் (Constipation), (3) வலிப்பு (Convulsion), (4) மார்புச்சளி (Bronchitis), (5) அஜீரணம் (Indigestion), (6) புட்டாளம்மை (Mumps), (7) கக்குவாய் இருமல் (Whooping Cough) என்பவைகளே.

(1) **அஜீரண பேதி (Diarrhoea):** இவ்வியாதி (1) ஜீரணம் ஆகாத ஆகாரம், (2) குளிர்ச்சி, (3) பால் சுத்தமாய் இல்லாமை, (4) அழுக்கு முதலியவைகளால் உண்

டாகிறது. தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தையை அனேக மாக இந்த வியாதி அணுகாது.

சிறு குழந்தைக்கு இது ஆபத்தான வியாதி. உடனே கவனியாவிட்டால், மரணம் நேரிடுவது நிச்சயம். பெரியவர்கள் இதைக் கொஞ்சம் சமாளிக்கக்கூடும். சிறு பிள்ளைகள் சமாளிக்க முடியாது. ஆகையால் உடனே சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.

(2) **மலச் சிக்கல் (Constipation):** இவ்வியாதியும் உடனே சிகிச்சை செய்யாவிடில் குழந்தைக்கு அபாயத்தை உண்டு பண்ணும். இவ்வியாதி அனேகமாகப் புட்டிப்பால், அல்லது டின் பால், அல்லது பசுவின் பால் குடிக்கும் பிள்ளைகளுக்குத்தான் ஏற்படும். முக்கியமாய்க் குழந்தையின் ஆகாரத்தில் கொழுப்பு வகை மிகவும் குறைவாய் இருப்பதே இவ்வியாதிக்குக் காரணம். தாய்ப் பால் இல்லாத குழந்தைக்கு ஆகாரத்துடன் பார்லி நீர் (Barley-water) விட்டுக் கொடுத்தால், மலச்சிக்கல் இராது.

குழந்தைக்கு மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டால், **மக்நீசியப் பாலில் (Milk of Magnesia)** ஒரு தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து, இரண்டு அல்லது மூன்று தேக்கரண்டி அளவு நீரில் அல்லது பாலில் கலந்து, குழந்தையின் வாயில் ஊற்றினல், சீக்கிரத்தில் மலச்சிக்கல் நீங்கும். அதுவும் பயன்படாமற்போனல், எண்ணெய் மத்திய கட்டி (Glycerine Suppositary) பாலர் அளவு (Infant Size) வாங்கிக் குழந் தையின் ஆசனத்தில் செருகிவிட்டால், உடனே மலச் சிக்கல் நீங்கி, மலம் கழியும். மேலே கூறிய மருந்துகள் மேல் நாட்டு மருந்துகள் விற்கும் கடைகளில் (Chemists Shops) கிடைக்கும்.

(3) **வலிப்பு (Convulsion or Fit):** இவ்வியாதி குழந் தைக்கு அனேகமாகச் சரியான ஆகாரம் தாராமையால் ஏற்படக்கூடியது. குழந்தைகள் அழும்போதெல்லாம் சிறுகச்சிறுக ஆகாரம் கொடுப்பதும், குழந்தையின் உற வினர் தாம் விரும்பும்போதெல்லாம் அது ஜீரணிக்கக் கூடாததைக் கொடுப்பதும் ஆசையினல் விளைக்கும் தீமை களாகும். அம்முறையைவிடக் கொடுமையானது வேறு ஒன்றும் இல்லை.

இவ்வியாதி கண்டதும் துரிதமாக வைத்தியரை அழைத்துக் காண்பிக்க வேண்டும். வைத்தியர் வருவதற்கு முன், ரப்பர்ப்பையிருந்தால், அதில் பனிக்கட்டியைப் (Ice) போட்டுக் குழந்தையின் தலை உச்சியில் வைக்கலாம். பனிக்கட்டிப்பை (Ice Bag) இல்லாவிடில், பனிக்கட்டி நீர் அல்லது குளிர்ச்சியான பானை நீரை ஒரு சிறு துணியில் நனைத்து, நெற்றிக்கு மேல் தலையின் முன்புறம் வைப்பது நல்லது. இவ்வாறு தலையைக் குளிர்ச்சி செய்வதுடன், குழந்தையின் கால்களையும் வாயகன்றதும் ஆழமானது மான பேசின், குண்டான், போகணி போன்ற பாத்திரத்தில், நமது புறங்கை பொறுக்கக்கூடிய உஷ்ணத்தில் உள்ள வெந்நீரை ஊற்றி, அதில் வைக்கவேண்டும். வயிற்றுப் பக்கம் சட்டை அல்லது வேறு உடையால் மூடப்படாதிருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

(4) **மார்புச்சளி (Bronchitis)**: குழந்தையை ஓதம், குளிர்ச்சி, பனி உள்ள இடங்களில் சரியான சட்டை போடாமல் விட்டு வைப்பதால் மார்புச்சளி ஏற்படும். குழந்தையை வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்வித்துக் குளிர்ந்த காற்றுப்படும்படி விட்டு வைத்தாலும் இவ்வியாதி உண்டாகும்.

இவ்வியாதி கண்ட குழந்தைக்குச் சுத்தக் காற்றைச் சுவாசிக்கக்கூடிய அளவிலும் உஷ்ணம் கொடுக்கக்கூடிய அளவிலும் உடையை உடுத்த வேண்டும். குழந்தையின் மார்பின்மீது கற்பூரத்தைலம் தேய்த்து வைக்கவேண்டும்.

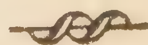
(5) **அஜீரணம் (Indigestion)**: குழந்தைக்கு (1) அதிக ஆகாரம் கொடுப்பதாலும், (2) அடிக்கடி ஆகாரம் கொடுப்பதாலும், (3) பிடிக்காத ஆகாரம் கொடுப்பதாலும், (4) பாலைக் காய்ச்சும் பாத்திரம், பாலைப் புகட்டும் புட்டி அல்லது மூக்குச் செம்பு இவை அசுத்தமாய் இருப்பதாலும் அஜீரணம் உண்டாகிறது. குழந்தைக்கு இவ்வியாதி கண்டால், அது வயிற்று வலியால் அழும். அஜீரணத்தால் பேதி ஆகும்; அல்லது வலி (Convulsion) காணும். இவ்வியாதி அனேகமாகத் தாய்ப்பால் பருகும் குழந்தைக்கு வாராது. முக்கியமாய் டின் அல்லது புட்டிப் பால் பசுவின் பால் சாப்பிடும் குழந்தையைத்தான் இப்பிணி வருத்தும்.

அஜீரணம் ஏற்படும் காலத்தில் சில சமயம் ஆகாரத்தைக் குறைத்து அல்லது கொஞ்சம் இலேசாகக் கொடுத்தால் அது குணப்படும். ஆனால், இம்முறை தவறானது. சமயத்திற்குத் தகுந்தாற்போல ஆகாரத்தை மாற்றுவது மிகவும் கெடுதி. எப்பொழுதும் சந்தேகம் அல்லது கஷ்டம் வரும் காலங்களில் வைத்தியரைக் கேட்டுத் தகுந்த சிகிச்சை செய்வதுதான் நல்லது.

(6) **புட்டாளம்மை (Mumps)**: இது ஒரு தொத்து வியாதி. இவ்வியாதி உள்ள குழந்தையைக் கண்டதும் இந்த வியாதியைச் சுலபமாகத் தெரிந்து சொல்லிவிடலாம். இதற்கு அடையாளமாகக் காதுக்கு அடிப்பாகத்தில் கழுத்தில் வீக்கம் காணப்படும். இது தொடுவதற்கு மிகவும் மிருதுவாய் இருக்கும். இவ்வியாதி கண்ட குழந்தைக்குக் கழுத்தில் நோக்காடு இருக்கும். வேப்பிலையையும் மஞ்சளையும் அரைத்து வீக்கத்தின்மேல் போடலாம். அப்படிச் செய்தால், 2 அல்லது 3 நாட்களில் குணமாகும். இவ்வியாதி கண்ட குழந்தையின் தலையையும் கழுத்தையும் துணியால் சுற்றி வைத்து, உஷ்ணத்தை உண்டு பண்ணுவது மிகவும் நல்லது. இந்த வியாதி மற்றவர்களுக்குப் பரவாமல் இருக்க வைத்தியர் சொல்லுகிறபடி செய்யவேண்டும். ஆன்டி பிலாஜிஸ்டின் என்னும் பிளாஸ்திரியும் போடலாம்.

(7) **கக்குவாய் இருமல் (Whooping Cough)**: குழந்தைக்கு ஏற்படும் தொத்து நோய்களில் இதுவும் ஒன்று. இவ்வியாதி குழந்தைக்கு மிகவும் கஷ்டத்தைக் கொடுக்கும். இது பல வாரங்கள் வரையில் குழந்தையைத் துன்புறுத்தும். இக்கஷ்டம் பார்ப்பவர்களுக்குத்தான் தெரியும். இதை எழுத்தால் வருணிக்க முடியாது. வெயிலும் உஷ்ணமும் உள்ள இடத்தில் குழந்தையை உலாவச் செய்வது அல்லது விளையாடச் செய்வது மிகவும் நல்லது. இவ்வியாதிக்கும் வைத்தியர் கொடுக்கும் மருந்தைக் கொடுத்து அவர் சொல்வதைப் போலச் செய்வது நல்லது.

ஒரு குழந்தைக்கு இந்த நோய் இருக்கும் போது மற்றக் குழந்தைகளுக்கு ரக்ஷண வாக்ஸைன் ஊசி (Protective vaccine) குத்தி, இந்நோய் பரவாதபடி காப்பாற்ற வேண்டும்.



அத்தியாயம்—21

ஸ்திரீகளின் உடைகளைத் தயாரித்தலும் அவைகளைப் பழுது பார்த்தலும்

Making and care of Women's Clothes

பெண்கள் உடை, (1) இளமைப்பருவம், (2) வாலிபப் பருவம், (3) முதுமைப்பருவம், (4) ஸ்திரீகளும் ஆண்மக்களைப்போலவே வீட்டுத் தொழில்களிலும், வெளித்தொழில்களிலும் ஈடுபட்டு இருப்பதால் அவர்களுடைய காலம், தொழில் இவற்றை அனுசரித்தே தயாரிக்கப்படவேண்டும்.

(1) **சிறுவர்களுக்கு** அதிக வேலை இல்லாததாலும், அவர்கள் பள்ளிக்கூடங்களுக்குப் போவதாலும் வேண்டு மட்டும் மாற்றுவதற்கு அனேக உடைகள் வேண்டும். அவை உறுதியாயும் இருக்க வேண்டும்.

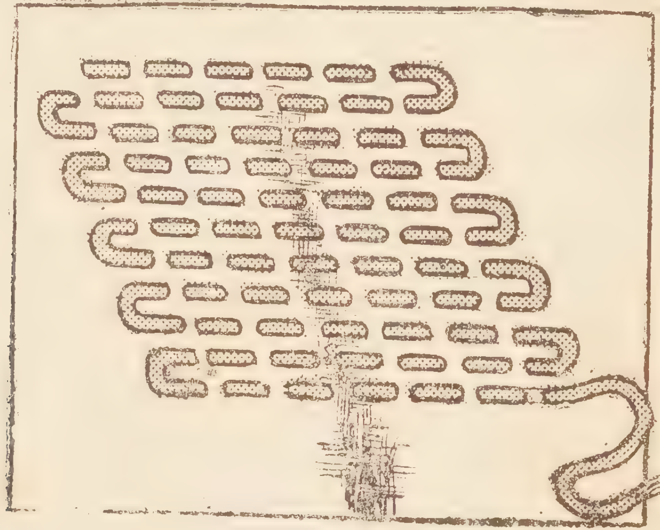
(2) **வாலிப உடை:** இது வயதிற்கேற்ற உடையாகவும், பருவ காலத்திற்கேற்ற உடையாகவும் இருக்க வேண்டும். தொழிலில் ஈடுபடுகிறவர்களாய் இருந்தால், தொழிலுக்கேற்ற உடையாக இருக்க வேண்டும். கடின வேலை செய்பவரும் உண்டு. இலேசான வேலை செய்பவர்கள் மெல்லிய, நாணயமான உடைகளை உடுப்பது அவசியம். சமையல் செய்யும் பொழுது வேறு உடை உடுத்த வேண்டும். சமையல் செய்து முடிந்ததும் ஸ்நானம் செய்து, பிறகு வேறு ஆடையை உடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆகையால், ஒவ்வொருவரும் தத்தம் அலுவலுக்குத் தக்கவாறு உடை தயாரித்து, சமயத்திற்கும் காலத்திற்கும் ஏற்றவாறு உடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

(3) **முதுமைக்கேற்ற உடை:** முதியவர்கள், பலக்குறைவால் அதிக கடினமான வேலைகளைச் செய்ய முடியாதவர்கள்; அதிக கனமான உடைகளைத் தரித்துக்கொள்ள முடியாதவர்கள்; மேலும், ஒரு நாளில் அதிக நேரம் இளைப்பாறக் கூடியவர்கள். ஆகவே, அவர்கள் வயதிற்கும், சக்திக்கும், தொழிலுக்கும் ஏற்ற உடைகளைத் தயாரிக்க வேண்டும். தேக ஆரோக்கியம் முக்கியமாக ஆகாரத்தையும், வசிக்கும் இடத்தையும் பொறுத்திருந்த போதிலும், அனேகமாக உடுத்தும் உடையையும் பொறுத்திருக்கிறது. ஒருவர் உடை, அவர் உடலைச் சீதோஷ்ண நிலையிலிருந்து காப்பாற்றக் கூடியதாய் இருக்க வேண்டும்.

(4) பெண்கள் அதிகமாக வீட்டு வேலைகளிலேதான் நாள் முழுவதும் ஈடுபட்டிருக்கிறார்கள் என்பது தெரிந்த விஷயமே. ஆனால், கல்வி கற்ற பல மாதர்கள் வெளிச் சென்று ஆடவர்களைப் போலவே உத்தியோகம் செய்கிறார்கள். அவர்கள் தங்கள் தொழிலுக்கேற்ற உடையைத் தயாரித்து உடுத்த வேண்டும்.

பெண்கள் உடையின் பாதுகாப்பு: Care of Women's Clothes: உடையை வண்ணானிடம் போடு முன்னே அதில் கிழிச்சல் ஏற்பட்டிருந்தால் தைத்துப் போட வேண்டும். வித்தியாசமான கிழிச்சலுக்குத் தக்கவாறு வித்தியாசமான தையல்கள் தைக்க வேண்டும். மழைக்காலங்களில் ஓதத்தால் துணிகள் மக்காமல் இருக்க, அடிக்கடி வெயிலில் காய வைக்க வேண்டும். துணிகளைப் பூச்சடிக்காமல் இருக்கப் பூச்சைக் கொல்லும் 'நப்தலீன்' உருண்டைகளை (Naphthalene Balls) உபயோகிக்கலாம்.

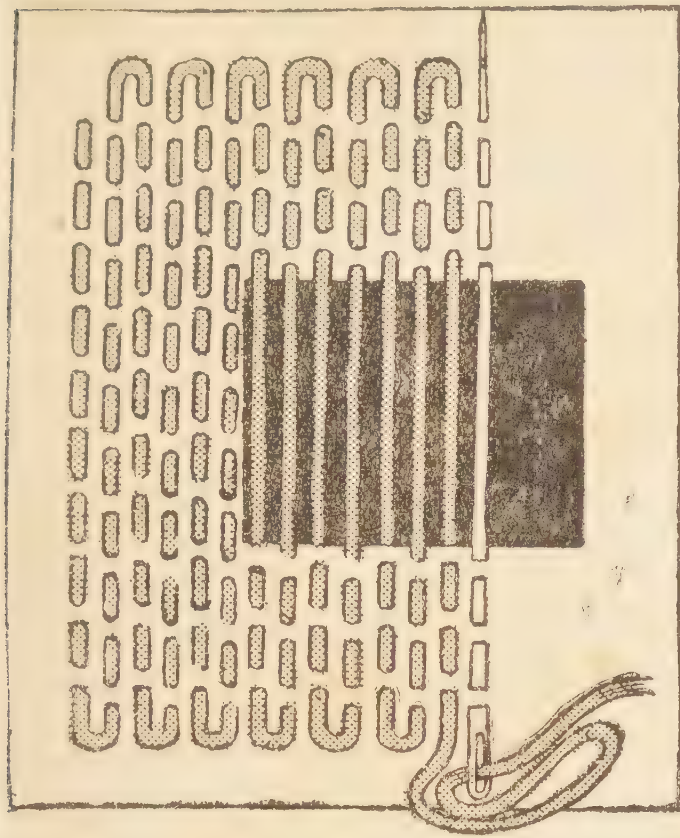
இழையோட்டல்—Darning



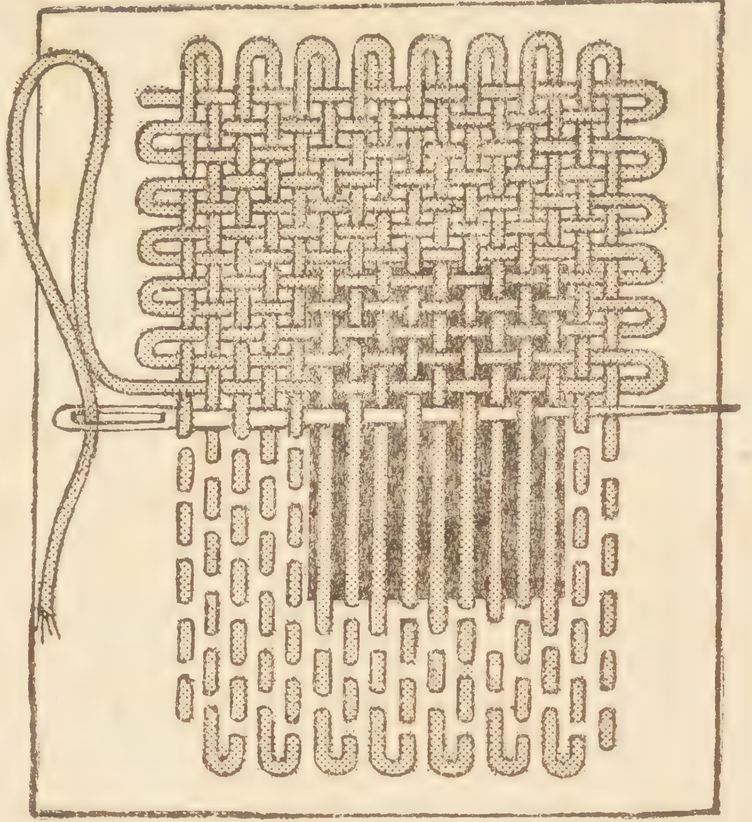
படம் 13. கைத் தையலால் இழையோட்டல்
Darning by hand stitching

போத்தலுக்கு இழையோட்டல்: Darning: உடையில் கிழிச்சல் உண்டாகுமுன் செய்ய வேண்டுவதும், உடையில் சிறு பொத்தல் அல்லது இழை விட்டு இருந்தால், அந்தப் பாகத்தை உறுதியாகும்படி செய்வதும் இழையோட்டல் எனப்படும். குறுக்கிலும், நெடுக்கிலும் எப்படி நூல் சேர்த்துத் துணியாக நெய்யப்படுகிறதோ, அப்படியே பழுது பட்ட பாகம் நிரப்பப்படுவதால், இதைக் கையால் நெசவு நெய்தல் அல்லது **இழையோட்டல்** என்று சொல்லலாம். நெடுக்கேயும் குறுக்கேயும் இழையை ஓட்டித் தைத்தால், அந்தப் பாகம் மூடப்படும். இழையோட்டுவதில்

துணியின் நிறத்தையுடைய நூலையும் துணிக்கேற்ற நூலையும் (Texture) உபயோகிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு வரிசையின் கடைசியிலும், கொக்கியைப் போல (Loop) நூலை விட்டுத் தைக்க வேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் நெடுக்கி



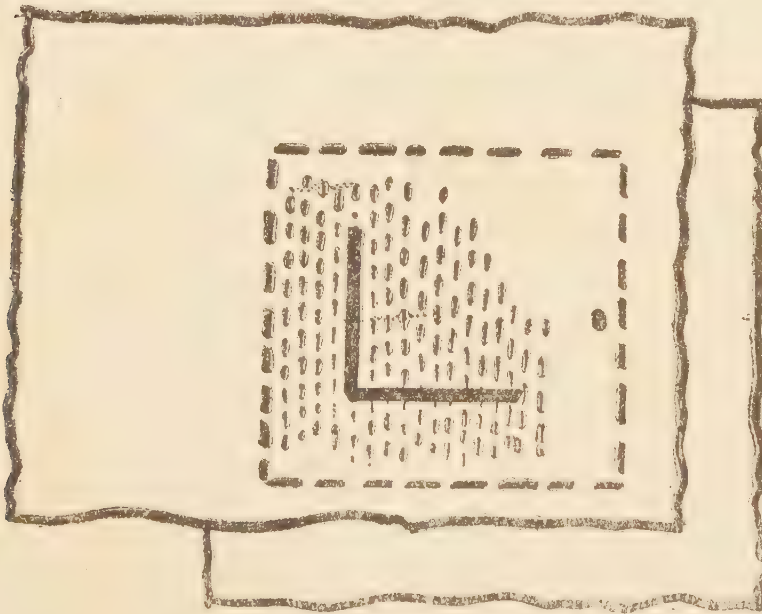
படம் 14.



படம் 15.

கைத் தையலால் இழையோட்டல்

Darning by hand stitching



படம் 16. யந்திரத் தையலால் கிழிச்சலுக்கு இழை ஓட்டல்

Darning by Sewing Machine

படம் 16. அதே ரகத்துணியைக் கிழிச்சலுக்கு அடியில் அமைத்துப் படத்தில் காண்பித்த பிரகாரம் நான்கு புறமும் டக்குப் போட்டுக்கொண்டு தையல் யந்திரத்தால் இழையோட்டவும்.

லும் குறுக்கிலும் போகும் இழைகள், சலவை செய்யும் பொழுது சுருங்கி மறுபடியும் கிழிச்சல் ஏற்படாது. தையல் எப்பொழுதும் அடிப்பாகத்தில் தைக்கப்படுவதுதான் நல்லது. பருத்தி உடைக்குப் பருத்தி நூலும், பட்டு உடைக்குப் பட்டு நூலும், கம்பளத்திற்குக் கம்பளி நூலும், மெல்லிய உடைக்கு மெல்லிய நூலும், கனத்த உடைக்குக் கனத்த நூலும் உபயோகிக்க வேண்டும்.

கிழிச்சலுக்குத் துண்டு போடுதல் (Patching): துணியில் ஒரு பாகம் கிழிந்தோ அல்லது நைந்தோ போனால், அப்பாகத்தை ஒட்டுப் போட்டுச் சரிப்படுத்த வேண்டும்.

(1) வெள்ளைத் துணிகளுக்கு வெள்ளைத் துணிகளையே உபயோகித்து அவற்றின் நெடுக்கு நூல் குறுக்கு நூல்களைக் கவனித்துத் தைக்க வேண்டும். சீட்டித் துணிகளில் பூக்கள் அல்லது கோடுகளையும் உட்புறம் அல்லது வெளிப்புறங்களையும் சரிவரக் கவனித்துச் சரியாகவும் ஒழுங்காகவும் பொருந்தியிருக்கும்படி வைத்துத் தைக்க வேண்டும். அதாவது, கோடுகளும் பூக்களும் கோடுகளுடனும் பூக்களுடனும் கலந்தாற்போலச் சரியாக அமைத்துத் தைக்க வேண்டும்.

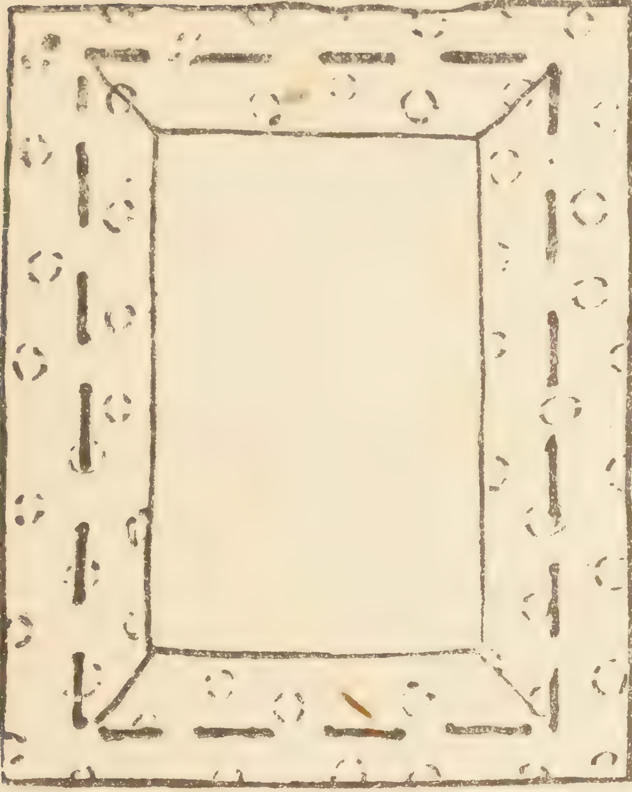
(2) கிழிச்சலுக்கு ஒட்டுப் போடும் பொழுது ஒட்டுத் துணியைச் சதுரமாகவோ (Square), நீளச்சதுரமாகவோ (Oblong) அமைக்க வேண்டும். ஒட்டுப் போடும் இடம், துணி பழுதான இடத்தைச் சுற்றிலும் நன்ருக இருக்கும் பாகம் வரையில் பரவி இருக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்யாமல், கிழிந்த இடம் வரையில் சிறியதாக ஒட்டுப் போட்டால், பலம் குன்றியிருக்கும் அந்தத் தையல் ஓரத்தில் மறுபடியும் கிழிச்சல் உண்டாகும்.

(3) பழைய துணிகளுடன் பழைய துணியையும், புதிய துணிகளுடன் புதிய துணியையும், சாயம் போன துணியுடன் சாயம் போன துணியையும் இணைக்க, அதே ரகத் துணியை ஒட்டுப்போட வேண்டும். கிழிச்சல் உடையிலுள்ள தையலுக்கு அல்லது கரைக்கு அல்லது கோட்டிற்கு அருகில் இருந்தால், போடும் ஒட்டை அந்தத் தையல் அல்லது கரை அல்லது கோடு வரையில் வளர்த்தி, அந்த ஒட்டுத் தையலைப் பழைய தையலுடன் அல்லது அந்தக் கரையுடன் அல்லது அக்கோட்டுடன் கலந்தாற்போலத் தைக்க வேண்டும்.

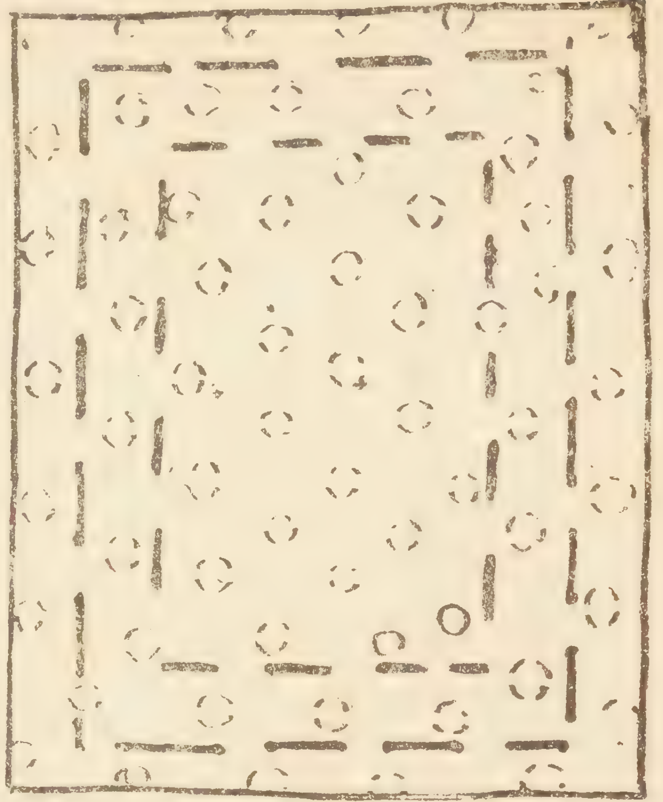
ஒட்டுப் போடுதல்—Patching

யந்திரத் தையலால் பூர்த்தி செய்யும் ஒட்டு

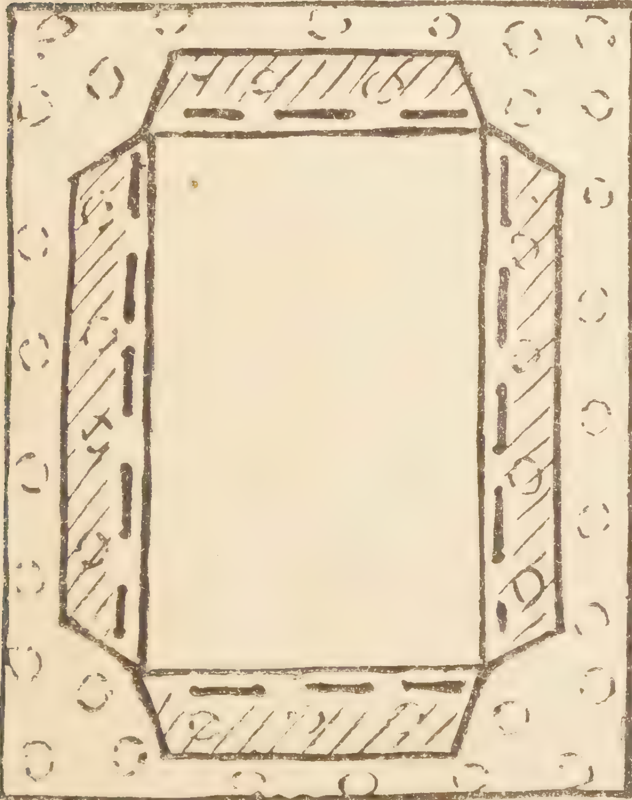
Finishing the patch by machine stitching



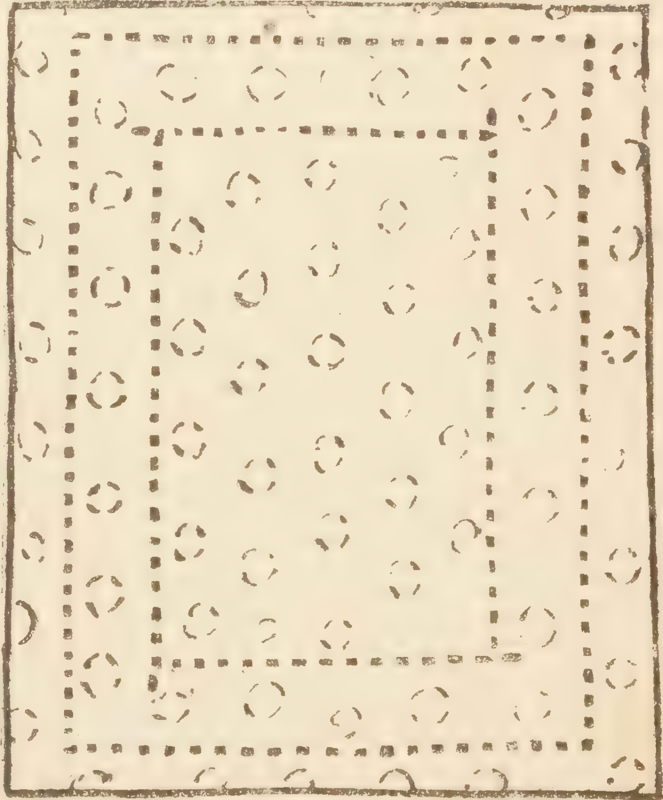
படம் 17.



படம் 19.



படம் 18.



படம் 20.

யந்திரத் தையலால் பூர்த்தி செய்தல்

படம் 17. படத்தில் குறித்த பிரகாரம் ஒட்டுப் போடவேண்டிய அள வுக்கு நீளச்சதுரம் அல்லது சதுரமாக டக்குப் போட்டுக்கொள்ளவும். கிழிந்து பழுதான பாகத்தை டக்கு உள் மடிப்புக்கு ⅜ அங்குலம் விட்டு மிகுதியை வெட்டித்தள்ளிவிடவும்.

முறை 1—Method I.

படம் 18. படத்தில் காண்பித்த பிரகாரம் உள் மடிப்புக்காக விடப்பட்டிருக்கும் $\frac{3}{8}$ அங்குலம் துணியைத் தவறான பக்கமாக (Wrong side) ஓரம் மடித்து டக்கு ஒட்டிக்கொள்ளவும்.

முறை 2—Method II.

படத்தில் காண்பித்த பிரகாரம் உள் மடிப்புக்காக விடப்பட்டிருக்கும் $\frac{3}{8}$ அங்குலம் துணியைச் சரியான பக்கமாக (Right side) ஓரம் மடித்து டக்கு ஒட்டிக்கொள்ளவும்.

ஒட்டுத் துண்டு

ஒட்டிற்கு வேண்டிய துண்டு, துவாரத்தின் அளவிற்கு ஒவ்வொரு பக்கமும் $1\frac{1}{4}$ அங்குலம் வளர்ந்து, பெரியதாய் இருக்கத் துண்டு போட்டுக் கொள்ளவும்.

முறை 1—Method I.

படம் 19. ஒட்டுத் துண்டின் ஓரத்தை அதனுடைய சரியான பக்கம் (Right side) மடித்துக்கொண்டு, அதைக் கிழிந்த துவாரத்தின்மேல் மத்தியிலும் ஒழுங்காகவும் பொருந்தியிருக்க, ஒட்டின் சரியான பக்கமும் கிழிந்த துணியின் சரியான பக்கமும் ஒரே பக்கம் இருக்கிறதுபோல அமைக்கவும். அப்படி ஒட்டைத் துவாரத்தின்மேல் அமைக்கும்பொழுது கிழிந்த துணியின் உள்பாகம் அல்லது தவறான பக்கம் (Wrong side) ஒட்டுத்துண்டு பொருந்தி இருக்க அமைத்துத் துவாரத்தின் ஓரமாக டக்குப்போடவும்.

முறை 2—Method II.

ஒட்டுத் துண்டின் ஓரத்தை அதனுடைய தவறான பக்கம் (Wrong side) மடித்துக்கொண்டு, அதைக் கிழிச்சலுக்குமேல் அதாவது துணியின் சரியான பக்கமாகவும் (Right side) துவாரத்தின் மத்தியிலும் ஒழுங்காகப் பொருந்தி இருக்கச் செய்யவும். அப்படிச் செய்யும்பொழுது ஒட்டுத் துண்டின் சரியான பக்கமும், கிழிந்த துணியின் சரியான பக்கமும் ஒரே பக்கம் இருக்கின்றாற்போல அமைத்து, துவாரத்தின் ஓரமாக டக்குப்போடவும்.

படம் 20. படத்தில் காண்பித்த பிரகாரம் தையல் யந்திரத்தால், ஒட்டு ஓரமாகவும் துவாரத்தின் ஓரமாகவும் தைக்கவும். தையல் ஒவ்வொரு மூலையிலும் வளர்ந்து இருக்கக் கவனித்துக்கொள்ளவும்.

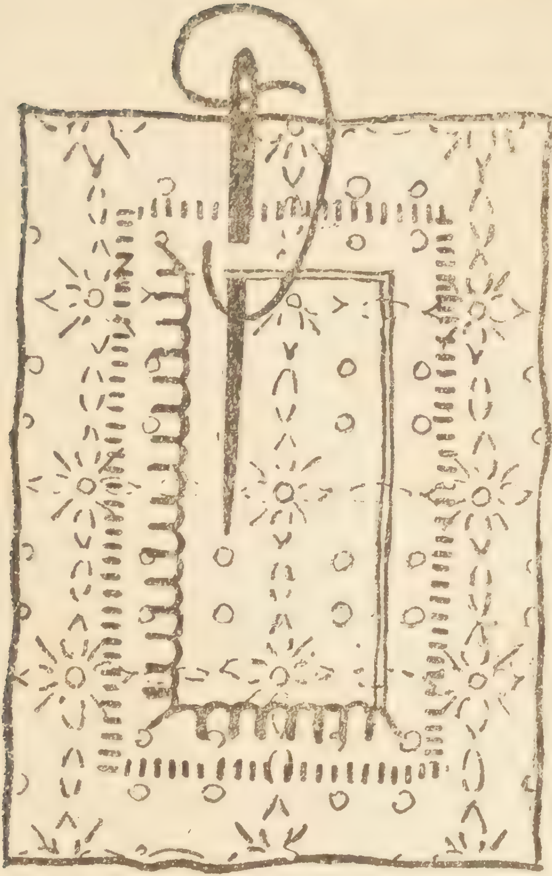
படம் 21. படம் 17, 18, 19ல் கூறிய பிரகாரம் செய்த பிறகு தவறான பக்கத்தில் கம்பளி அல்லது துவாரத் தையலால் (Loop stitch) படத்தில் காண்பித்த பிரகாரம் தைக்கவும்.

படம் 22. தீர்மானத்தில் சரியான பக்கத்தில் ஒட்டு அதிகமாகத் தெரியாமல் தையல் அமைந்து சுத்தமாக இருத்தல் காண்க.

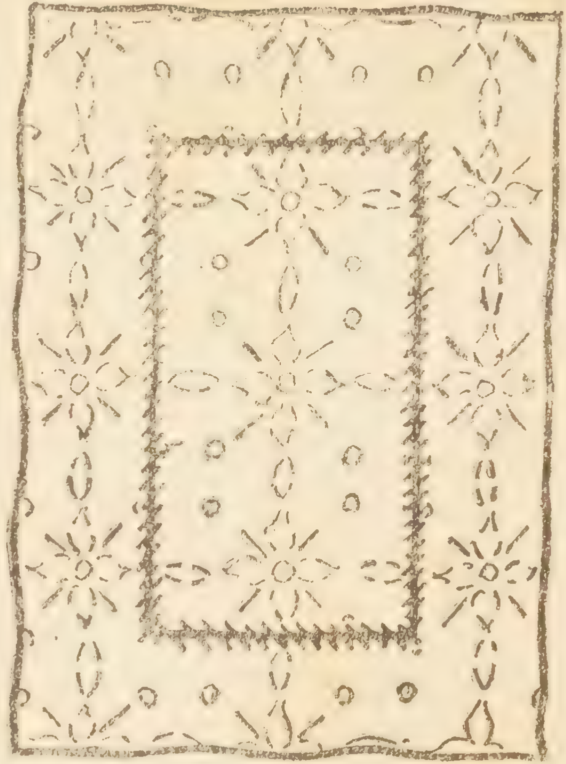
ஒட்டுப் போடுதல்—Patching

கைத் தையலால் அமைத்த ஒட்டு

Patching by hand stitching



படம் 21.



படம் 22.

கைத் தையலால் பூர்த்தி செய்தல்

(4) ஒட்டிற்கு அதே ரகத்துணி கிடைக்காவிட்டால், சட்டையில் மறைவிடமாக அல்லது இரட்டைத் துணியாக உள்ள இடத்திலிருந்து உட்பாகத்தில் இருக்கும் துணியை வெட்ட வேண்டிய அளவு வெட்டிக்கொண்டு, வெட்டப் பட்ட இடத்தில் வேறு துணியை இணைக்க வேண்டும். இந்த மறைவிட ஒட்டுப் பார்வைக்குத் தெரியாது.

துணியில் படியும் சாதாரணக் கறைகளைப் போக்குதல்: (Removing stain): 1. (a) **இங்கிக் கறையைப்** போக்க புளி காமிலம் (Tartaric Acid), ஆக்ஸாலிகாமிலம் (Oxalic Acid), கால்சம்-ஹரிதகயுதி (Calcium Chloride), ஜம்பீர காமிலம் (Citric Acid) முதலியவைகளில் ஒன்றைக் கொஞ் சமாக உபயோகப்படுத்தலாம். கறை உலர்ந்துவிட்டிருந் தால், கொஞ்சம் நீரில் மேலே கூறிய மருந்தைப் போட்டுக் கலக்கிய பிறகு அதில் சிறிது நேரம் அந்தக் கறையை நனைத்து வைத்துப் பிறகு கசக்கினால் கறை நீங்கும். இந்த மருந்துகள் வண்டிக் கீல், கொழுப்பு (Grease) முதலியவைகளையும் நீக்கும். எல்லாவித அமிலங்களும் (Acids) சாய உடைகளை வெளுத்துவிடும். இதை முக்கிய மாகக் கவனிக்க வேண்டும்.

(b) அறுத்த எலுமிச்சம்பழமும் உப்புமாவது அல்லது புளிச்சங்காயாவது தேய்த்துக் கசக்கினாலும் கறை நீங்கும்.

2. தார் அல்லது வண்டிக் கீலை மண் எண்ணெய் விட்டுக் கசக்கிப் பிறகு சவக்காரம் (Soap) கொண்டு சுத்தம் செய்யலாம்.

உடைகளைச் சலவை செய்தல் (Washing Clothes): பருத்தி உடைகளைத் தோய்த்தல்: உடைகளில் அழுக்குச் சேர்தல் வியாதிக்கு இடம் ஆகும். ஆகையால், வியாதியைத் தடுக்க எப்பொழுதும் உடைகளைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உடைகளைச் சுத்தம் செய்யுமுன் மஸ்லின் அல்லது மெல்லிய உடைகளை வேறாகவும், பட்டு உடைகளை வேறாகவும், பருத்தி உடைகளை வேறாகவும், அவைகளில் பூக்கள் போட்ட சாய உடைகளை வேறாகவும், சரிகை உடைகளை வேறாகவும் பிரித்துக்கொள்ள வேண்டும். கம்பளி உடைகளையும், பிளானல் உடைகளையும் வெவ்வேறாகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மை அல்லது வேறு கறைகள் இருந்தால், மேலே கூறியவாறு கறையை நீக்க வேண்டும். பிறகு நீர் விட்டு அமிலத்தை (Acid) நீக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்யாவிடில், துணி கெட்டுவிடும். மேலும், அந்த அமிலங்கள் கொடிய பாஷாணமுமாகும்.

பிறகு சவக்காரம் (Soap) அல்லது சலவைச் சோடா (Washing Soda) வினால் உடையைச் சுத்தம் செய்து, சுத்த நீரில் அலசிப் பிறகு துணியைப் பிழிந்து வெயிலில் உலர்த்த வேண்டும். சாய உடைகளாய் இருந்தால், நிழலில் உலர்த்தலாம்.

கம்பளி (Flannel) சுத்தம் செய்தல்: கம்பளி உடைகளுக்குச் சுருங்கும் குணம் உண்டு. ஆகையால், அவற்றை ஜாக்கிரதையாகச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். அவைகளைக் கசக்கக்கூடாது. சூடான வெந்நீரில் சவக்காரம் (Soap) கரைத்து, அதில் பலமுறை அழுக்கு நீங்க அலசவேண்டும். அழுக்கு நீங்கிய பிறகு சூடான சுத்த நீரில் அலசி, அதில் இருக்கும் சவக்காரத்தை நீக்க வேண்டும். பிழிந்த பிறகு கம்பளித் துணியைத் தூக்கில் தொங்க விட்டு உலர்த்தலாம்.

சாய உடையைத் தோய்த்தல்: சாய உடையைச் சலவைச் சோடா போட்ட நீர் அல்லது வெந்நீரில் நனைக்கலாகாது. அப்படிச் செய்தால், சாயம் போய்த் துணி வெளுத்துவிடும்.

குளிர்ந்த நீரில் சவக்காரம் (Soap) கலந்து, அந்தச் சவக்கார நீரில் முதலில் துணியின் மேற்புறத்தைச் சுத்தம் செய்த பிறகு உட்புறத்தைச் சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும். பிறகு குளிர்ந்த ஜலத்தில் சவக்காரம் நீங்கச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். துணியைப் பிழிந்த பிறகு நிழலுள்ள இடத்தில் உலர்த்த வேண்டும். அப்படிச் செய்யாவிடில் சூரிய உஷ்ணம் துணியை வெளுக்கச் செய்யும்.

உயர்ந்த சன்னமான உடைகளைச் சுத்தம் செய்தல்: சவக்காரம் கரைத்த உஷ்ண ஜலத்தில் சுத்தம் செய்த பிறகு குளிர்ந்த ஜலத்தில் சவக்காரம் நீங்கத் துணியை அலச வேண்டும். பிறகு அதைப் பிழிந்து, கம்பளி பட்டு உடைகளானால் நிழலிலும், பருத்தி வெள்ளை உடைகளானால் சூரிய உஷ்ணத்திலும் உலர்த்த வேண்டும்.

சூரிய உஷ்ணம், பட்டு அல்லது கம்பளி உடைகளைக் கெடுத்துவிடுவதுமல்லாமல், பட்டை மஞ்சள் நிறமாகவும் மாற்றிவிடும்.

இஸ்திரி போட்டு மடித்தல் (Folding and Pressing): உடைகள் மிடுக்காகவும் நலங்காமலும் அழகாகவும் இருக்க இஸ்திரி (Ironing) போட்டு ஒழுங்காக மடித்து வைக்க வேண்டும்.



அத்தியாயம்—22

ஆகாரம்: ஜீவசத்து ஆராய்ச்சி
Food: A study of Vitamins

உயிர் உள்ள அல்லது புதிய உணவு வஸ்துக்களிலும் சூரிய ஒளியிலுமிருக்கும் ஒரு விதச் சத்துக்கு ஜீவசத்து (Vitamin) என்பது பெயர். இதை உணவின் உயிர்நாடி என்றும் சொல்வார்கள். இது A, B, C, D, E என்று பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இச்சத்துக்களில் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு குணத்தையுடையது. தேக சுகத்திற்கு ஜீவ சத்துக்கள் மிகவும் அவசியமானவை.

ஆகாரத்தில் ஒரு ஜீவசத்துக்குறைவு பட்டால் தேகத்தில் ஏதாகிலும் பலத்த நோய்க்கு இடம் ஏற்படும். அக்கெடுதிகளிற் சில, கண்களைச்சார்ந்த வியாதியாகும்; சில, எலும்பைச்சார்ந்த வியாதியாகும்; சில, நரம்பைச்சார்ந்த வியாதியாகும்; சில, பல்லைச்சார்ந்த வியாதியாகும். அல்

லது பொதுவாகவே உடலில் ஜீவசத்து இல்லாமல் இருக்கும்.

A ஜீவசத்து: தொத்து நோய்க்கு இடம் கொடாமல் உடலுக்கு வியாதியைச் சமாளிக்கும் சக்தியைத் தரும் இந்த A ஜீவசத்து இல்லாமற்போனல், உடலில் சக்தி குறையும். தொத்து வியாதிக்கு இடம் உண்டாகும். இது பொதுவாகச் சுவாசத்தைத் தாக்குகிறது. இந்த ஜீவசத்து



படம் 14. A ஜீவசத்து (Vitamin A) உள்ள பொருள்கள்

அதிகமாய் உள்ள ஆகாரம், (1) பால், (2) வெண்ணெய், (3) ஈரல், (4) கிட்னி, (5) மீன் எண்ணெய் (Cod Liver Oil), (6) நல்ல மாமிசக்கொழுப்பு, (7) மீன், (8) முட்டை முதலியனவாகும். (9) சூரிய வெப்பம் இந்தச்சத்தை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. ஆகையால், சூரிய காந்தியில் சற்று நேரம் தினசரி உலாவுவது நல்லது.

B ஜீவசத்து: இது நரம்புகளுக்கும், ஜீரணக்கருவிகளுக்கும் சக்தியைத் தரும். இந்த ஜீவசத்துப் பொருள் ஆகாரத்தில் இல்லாமல் போனல், பசிக்காது; நரம்பு மிடுக்காய் இராது; அது இருக்க வேண்டிய முறையிலும் சரியாய் இராது; உடல் வளர்ச்சியும் குறையும்; அதுவுமல்லாமல், மற்ற விதங்களிலும் உடலுக்குக் கெடுதிகள் உண்டாகும். இந்த ஜீவசத்து அதிகமாய் உள்ள ஆகாரம், (1) பால், (2) அரிசி, (3) பட்டாணி, (4) ஓட்டுத் தானியம்

(Oat), (5) பீன்ஸ் முதலியனவாகும். இந்தச்சத்து, கைக் குற்றல் அரிசியில் மிகுந்து இருக்கிறது. மிஷின் குற்றலில் தவிடு அதிகமாய்ப் போய்விடுவதால், இந்தச்சத்துக் குறை கிறது.



படம் 24. B ஜீவசத்து (Vitamin B) உள்ள பொருள்கள்

C ஜீவசத்து: இது எலும்புக்கும் பல்லுக்கும் சக்தியைத் தருவது. இது இல்லாவிட்டால், எலும்புக்கும் பல்லுக்கும் கெடுதி ஏற்படும்; பல்லையும் எலும்பையும் சார்ந்த சில வியாதிகளும் உண்டாகும். இந்த ஜீவசத்து அதிகமாய் உள்ள ஆகாரம், (1) பால், (2) ஆரஞ்சுப் பழவகைகளும் மற்றும் சில பழவகைகளும். (இவற்றில் இச்சத்து மிகுதியாக உண்டு.) (3) புதிய கீரைகள், (4) புதிய காய்கள் முதலியனவாகும்.



படம் 25. C ஜீவசத்து (Vitamin C) உள்ள பொருள்கள்

D ஜீவசத்து: இது இரத்தத்தைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளும் சக்தியை உடையது. இந்த ஜீவசத்து அதிக

மாய் உள்ள ஆகாரம், (1) மீன் எண்ணெய் (Cod Liver Oil), (2) பால், (3) வெண்ணெய், (4) முட்டை முதலியனவாகும். (5) இந்தச்சத்துச் சூரிய வெப்பத்தில் இருப்பதனால், தினசரி சற்று நேரம் சூரிய காந்தியில் உலாவுவது நல்லது.



படம் 26. D ஜீவசத்து (Vitamin D) உள்ள பொருள்கள்

தினசரி சாப்பிடும் ஆகாரத்தில் புரதம் (Protein) உள்ள முட்டை, மாமிசம் ஆகிய இவை இருக்க வேண்டும். மாமிசம் அடிக்கடி சாப்பிடக்கூடாது. மாமிசம் சாப்பிடாதவர்கள், பருப்பு வகைகள், புதிய காய், புதிய கீரை, பால், மோர், தவிடு நீங்காத அரிசி, முழுப்பயறுகள், கொட்டைகள், பழவகைகள் முதலியவைகளைச் சாப்பிடுதல் நல்லது; இவைகளுடன் சர்க்கரையும், பசையுள்ள ஆகாரமும் முக்கிய ஆகாரம். சர்க்கரை, முக்கியமாகப் பால், பழம், சர்க்கரை கலந்த ஆகாரம், சில காய் கறிகள் மூலம் உடலிற் சேர்கிறது. முளை கட்டின பயறுகளில் இந்தச்சத்து அதிகம்.

புரதமானது ரொட்டி, கேக்கு, உருளைக்கிழங்கு, அரிசி, பட்டாணி முதலியவைகள் மூலம் உடலிற் சேர்கிறது. இவைகளுடன் கொழுப்பும் அவசியம். இது அநேகமாக வெண்ணெய், பால், மாமிசம் இவற்றின் மூலமாக உடலிற் சேர்கிறது.

இவைகளுடன் ஏராளமான தண்ணீரும் உடலுக்குத் தேவையாய் இருக்கிறது. நமக்குத் தெரியாமலே பழங்கள் மூலமாகவும், காய்கறிகள் மூலமாகவும், மாமிசக் குழம்பு அல்லது எலும்பு சூப்பு, காய் வகையால் செய்யும் குழம்பு இவற்றைச் சாப்பிடுவதாலும் நம் உடலில் தண்ணீர் செல்கிறது.



குடும்ப நிருவாக வரவு செலவுத் திட்டம்
Family Income and Budgeting

'துணியின் அளவுக்குத்தகுந்தபடி சட்டையைவெட்டு' ('Cut the coat according to the cloth') என்னும் ஓர் ஆங்கிலப் பழமொழியை நீங்கள் அறிந்திருக்கலாம். அம்மாதிரியே நம் வருவாய்க்குத் தகுந்தபடி நாம் செலவைத் திட்டம் செய்துகொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு திட்டம் செய்யும்போது நமக்கு ஆகாரத்திற்கு வேண்டுவதை முதலிலும், நம் சக்திக்கேற்ற உடைக்கும் வசிக்கும் இடத்திற்கும் முக்கியமான தேவைகளை அடுத்தபடியாகவும் ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். நம் வருவாய்க்கு அதிகமாகச் செலவு செய்யாமல், கூடிய அளவு சிக்கனமாயிருந்து, சேமித்து வைக்க வேண்டும். இம்மாதிரி சேமித்து வைப்பது, வீட்டில் எதிர் பாராமல் நேரக்கூடிய வைத்தியம் முதலியவற்றிற்கும்; கலியாணம் முதலிய சடங்குகளுக்கும் வேண்டிய செலவுக்கு உதவியாய் இருக்கும். சிக்கனத்துக்காக நாம் சாப்பிடும் சாப்பாட்டில் குறைவு செய்யக்கூடாது. அப்படிச் செய்வது, நமது தேக சுகத்தைக் குன்றச் செய்துவிடும். நம்முடைய உல்லாசப் போக்குகளில் செய்யப்படும் செலவுகளிலேதான் சிக்கனம் பாராட்ட வேண்டும். நம் உல்லாச வாழ்க்கையைக் கூடிய வரையில் பணச் செலவில்லாமல் நடத்திக்கொள்ள வேண்டும். நம் அனுபவத்தில் குழந்தைகள் ஒரு மணைக்கட்டையையோ, அல்லது தலையணையையோ, பழைய துணியாலும், டேப்பு, ரிப்பன், முதலியவைகளாலும் அலங்கரித்துத் தங்கள் பிள்ளைகளைப்போல அவற்றைக் கருதி விளையாடுவதையும், ஒரு சிறு நாற்காலி அல்லது குரிச்சியைக் கயிற்றால் கட்டி வண்டிகளைப்போல ஆனந்தத்துடன் இழுத்துச் செல்வதையும் நீங்கள் கவனித்திருக்கலாம். இப்படி விளையாடும் பொருள்கள் அதிக விலை கொடுத்து வாங்கப்பட்ட பொம்மையையோ, விளையாட்டு மோட்டார், ரயில் வண்டிகளையோவிட மிகவும் பிரியமானவைகளாய் இருக்கின்றன. செல்வம் இல்லாதவர்கள் இம்மாதிரி செலவில்லாமல் உற்சாகத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய உல்லாசங்களில் (Entertainments) பழகிக்கொள்ளுவது மிகவும் நல்லது.

வரவுக்குமேல் அதிகமாகச் செலவு செய்தால் கடன் பட்டு, நாளடைவில் சொல்ல முடியாத பல விதத் துன்பங்களுக்கு ஆளாக வேண்டும். செலவு செய்யும் பொழுது ஒவ்வொரு காசுக்கும் கணக்கு வைக்க வேண்டும். சிறு செலவுகளை அலக்ஷியம் பண்ணக்கூடாது. அது நாளடைவில் பெரிய தொகையாய்விடும். இது முக்கியமாகக் கவனிக்கத் தக்கது.

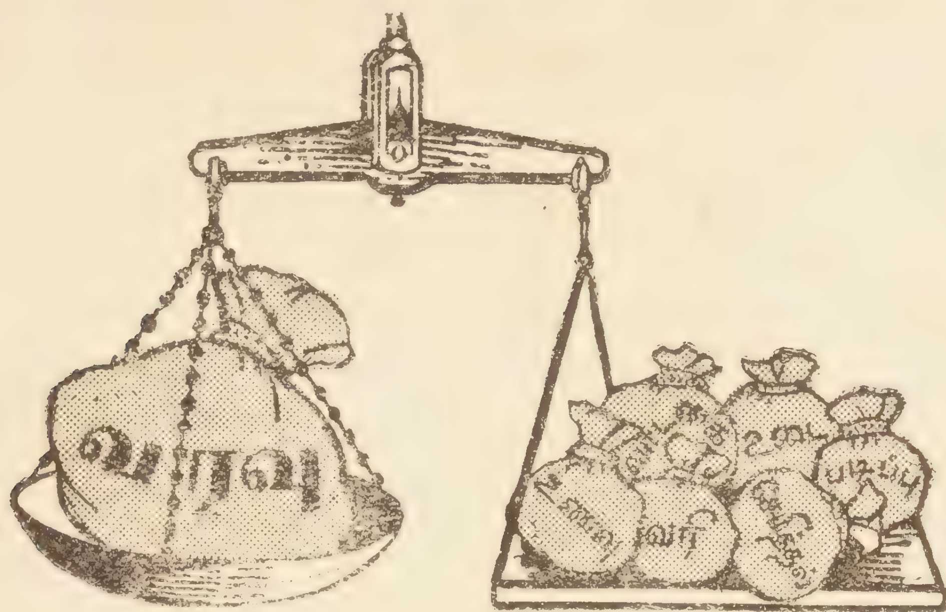
கலியாண காலங்களில் வருவாயின் யோக்கியதைக்குத் தக்கவாறு செலவு செய்ய வேண்டும். ஒருவருடைய வருவாய் எவ்வளவு என்பது அவர் சுற்றத்தாருக்கும் அவர் அருகில் நெருங்கிப் பழகுபவர்களுக்கும் அநேகமாகத் தெரிந்த விஷயமே. இப்படி இருக்கையில், தம்மையும் மறந்து தம் சக்திக்குமேல் வீணாகச் செலவு செய்துவிட்டுக் கடன்காரராவதில் பலவிதத் துயரங்களுக்கு இடம் உண்டு. வீணாகப் போலி வேஷத்திற்காகத் தம் சக்திக்குமேல் பணச் செலவு செய்வது மதியீனம். செலவு செய்த பணம் திரும்பவும் நம் கைக்கு வாராது.

ஒருவருடைய வருவாயைக்கொண்டு சாமர்த்தியமாகவும், சிக்கனமாகவும் அளவுக்குள் செலவு செய்யத்தெரிந்து கொண்டால், கலியாணம் செய்துகொண்டு, 'போதும் என்ற மனமே பொன் செய்யும் மருந்து,' என்னும் முதுமொழிப்படி திருப்தியுடன், சந்தோஷமாக வாழ்க்கையை நடத்தலாம். சந்தோஷம் வெறும் பணத்தாலாவது, ஒருவர் நினைத்ததை வாங்குவதாலாவது, ஒருவர் பிரியப்பட்டதை நினைத்த காலத்தில் சாப்பிடுதல் முதலியவைகளாலாவது உண்டாவது அன்று. சுத்தமான மனமும், இருப்பதைக் கொண்டு திருப்தி அடையும் குணமும், சிக்கனமும் சுறுசுறுப்பும் தமக்கும் தம் குடும்பத்திற்கும் சந்தோஷத்தை விளைக்கும்.

உங்களுக்குச் சுருக்கமாகவும் பொதுவாகவும் ஒரு மாதிரிச் செலவுப்பட்டி கொடுக்கிறேன்:

ஒருவருக்கு மாத வருவாய் ரூ. 100 என்று வைத்துக் கொள்ளலாம். வீட்டு வாடகை, உத்தியோக வரி, மற்ற வரி முதலியவைகளுக்கு ரூ. 15; வீட்டுச் சாப்பாட்டுச் செலவு, மற்ற வீட்டுச் செலவுக்கு ரூ. 60; உடுப்புக்கு ரூ. 10; பிள்ளைகள் படிப்புக்கு ரூ. 5; இன்சூரன்சும், பிற்காலச் செலவுக்குச் (Insurance & Reserve) சேமித்து வைப்பதும் ரூ. 10.

மேலே கொடுத்த குடும்ப நிருவாகத் திட்டப்பட்டியை ஏறக்குறைய உங்களுடைய சந்தர்ப்பங்களுக்குத் தக்கவாறு நிருணயித்துக்கொள்ள வேண்டும்; ஒன்றுமட்டும் எப்பொழுதும் ஞாபகம் இருக்க வேண்டும், அதாவது : இன்சூரன்ஸையும், பிற்காலச் செலவுக்குச் சேமித்து



படம் 27. வரவு செலவு

வைப்பதையும் (Insurance & Reserve) எக்காரணத்தைக் கொண்டும் கைவிடக்கூடாது. மற்ற எந்தச் செலவில் சற்றேறத்தாழ இருந்தாலும், இருக்கலாம்; சேமிப்பில் (Reserve) மட்டும் இருக்கக்கூடாது.

குடியிருக்க வீடு பார்க்கும்பொழுது நல்ல ஆரோக்கியத்தைத் தரக்கூடிய வீடாகப் பார்க்க வேண்டும். அதற்காக இரண்டொரு ரூபாய் அதிகமானாலும் மற்றச் செலவில் சிக்கனம் செய்துகொள்ளலாம். இதைக் கவனியாமல், குறைந்த குடிக்கூலியில் சுகாதாரமற்ற வீட்டில் குடியேறி, அடிக்கடி வியாதி கண்டு, வைத்தியர் செலவை அதிகப்படுத்திக்கொண்டால், குடும்பம் சீர்படாது. 'நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்,' என்பது போல, முக்கியமாய்ச் சுகாதாரமுள்ள வீட்டில் குடியிருப்பதால் அதிகமாக நோயும் நாடாது; பணச்செலவும் ஆகாது; செல்வமும் சேரும்; கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்யத் தேக திடமும் உண்டாகும்.

வீடு பார்க்கும்பொழுது முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டுபவை:

(1) வேலை செய்பவர்கள் தங்கள் இருப்பிடத்திற்கும் உத்தியோகம் செய்யும் இடத்திற்கும் உள்ள தூரத்தைக்

கவனிக்க வேண்டும். தூரம் அதிகம் இருக்கக்கூடாது. உட்கார்ந்து வேலை செய்பவர்களுக்குக் கொஞ்சம் நடை தேவைதான். உத்தியோக சாலைக்கு வெகு தூரத்தில் வசித்தால் உத்தியோகத்திற்குக் குறித்த காலத்தில் போக அவசரமாகச் சாப்பிட நேரிடும்; அல்லது வீணை பணச் செலவில் சாப்பாடு தருவிக்க நேரிடும்; அல்லது கையில் சாப்பாடு எடுத்துச் செல்ல நேரிடும். அப்படிச் செய்வது உடல் சுகத்திற்குக் கெடுதி செய்யும். ஆகவே, உத்தியோகம் செய்யும் இடத்திற்கு அருகில் வீடு இருந்தால், பல விதங்களில் சுகம் உண்டு.

(2) வீட்டின் சுற்றுப்பக்கம் நல்ல சகவாசம் உள்ள இடமாக இருக்க வேண்டும். பிள்ளைகள் உள்ளவர்கள் இதை முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டும். கவனியாவிட்டால், கெட்ட சகவாசத்தால் பிள்ளைகள் கெட்டுப் போகக் கூடும்.

(3) வீடுகள் நல்ல காற்றேட்டமும் சூரிய வெளிச்சமும் உள்ளவையாய் இருக்கவேண்டும். அதனல் பல வித நன்மைகள் உண்டு. சூரிய உஷ்ணம்படாத வீடுகளில் புழுப் பூச்சிகள் சேர்ந்து, பல வித வியாதிகளை உண்டாக்கும். அதனல், 'சூரிய வெப்பம் நுழையாத வீட்டில் வைத்தியர் நுழைவார்,' என்னும் ஓர் இத்தாலியப் பழமொழி வழங்குகிறது.

(4) பள்ளமான இடங்களில் உள்ள வீடுகள் ஓதத்திற்கு இடமாகும். மழைக் காலங்களில் மழை நீர் பூமியில் தேங்கும். அதனல், ஈயும் கொசுவும் உண்டாகிப் பல வித வியாதிகளையும் உண்டாக்கும். ஆகவே, எப்பொழுதும் பள்ளத்தாக்கான இடங்களில் வீடு பார்க்கக் கூடாது.



அத்தியாயம்—24

ரொக்க வியாபாரம்

Paying Ready Money

வியாபாரம் செய்வதில் இரண்டு வகை உண்டு: (1) கடன் வியாபாரம், (2) ரொக்க வியாபாரம். உங்களுக்கு முதலில் வியாபாரம் செய்யும் நன்முறையைக்கூறிப் பிறகு ரொக்க வியாபாரத்தைக் குறித்துக் கூறுகிறேன்:

வியாபாரம் செய்வதற்குச் சாமர்த்தியம் வேண்டும். ‘நாம் பணம் கொடுத்தால், வியாபாரி பொருள் கொடுக்கப் போகிறான். இதில் சாமர்த்தியம் என்ன இருக்கிறது?’ என்பீர்கள். கடையில் விலை குறைவான கத்தரிக்கோலை வாங்கினால், அது முதலில் நன்றாகக் கத்தரிக்கும்; நாளடைவில் உபயோகப்படாமல் போய்விடும். (1) தண்ட வாளக் கத்தரியாய் இருந்தால், இலேசில் உடைந்துவிடும். (2) நல்ல எஃகாய் இல்லாவிட்டால், நன்றாகக் கத்தரிக் காது; மறுபடியும் ஒன்று வாங்க நேரிடும். இம்மாதிரி குறைந்த விலையில் பல முறை வாங்குவது சிக்கனம் ஆகாது. கொஞ்சம் விலை அதிகமாகக் கொடுத்து நல்ல கத்தரிக்கோலை வாங்கினால், அது பல வருஷங்கள் உழைக் கும்; அடிக்கடி பணச்செலவும் நேராது. இம்மாதிரியே மற்றத் துணிமணி முதலியவைகளை வாங்குவதிலும் கவ னிக்க வேண்டுவது அவசியம். ‘விலை அதிகம் கொடுத்தால், பொருள் நல்லதாகவே இருக்கும்,’ என்னும் எண்ணம் மனத்தில் இருக்கவே கூடாது. சில வியாபாரிகள் வியா பாரத்தில் பழக்கம் இல்லாதவர்களை ஏமாற்றுவது வழக் கம். அப்படி ஏமாந்து விலை அதிகம் கொடுத்து வாங்கிய பொருள் உயர்வாய் இராது. ஆகையால், முதலில் அனு பவம் உள்ளவர்களுடன் சேர்ந்து கடைக்குப் போய் வியா பாரம் செய்யக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். சுலபமாக வியாபாரம் செய்துவிடலாம் என்று எண்ணி, வீண் பணச் செலவு செய்யக்கூடாது.

வியாபாரம் செய்யும் காலத்தில் கடன் வியாபாரம் செய்யக்கூடாது; ரொக்க வியாபாரமே செய்தல் வேண்டும். எப்பொழுதும் ரொக்க வியாபாரம் செய்யும் பழக்கம் இருந்தால், கடன் இராது. கையில் பணம் இல்லாமல் ரொக்க வியாபாரம் செய்யவே முடியாது. ரொக்க வியா பாரம் செய்வதில், நினைத்த வஸ்து ஒரு கடையில் இல்லா மற்போனால், மற்றொரு கடையில் பார்த்து வாங்கிக்கொள் ளலாம்; நினைத்த காலத்திலும் வாங்கலாம். கடன் வியா பாரமாய் இருந்தால், ஒருவருக்குத் தெரிந்த கடையிலே தான் வாங்க முடியும். அந்தக் கடையில் தமக்கு வேண் டிய சரக்கு இல்லாமற்போனால் அதற்குப் பதிலாக வேறு எதையாகிலும் வாங்க நேரிடும். அல்லது அந்தப் பொருளை அவன் தருவித்துக் கொடுக்கும் வரையில் காத்துக்கொண்

டிருக்க நேரிடும். மேலும், கடன் வியாபாரத்தில் கடைக்காரன் சொன்ன விலையைத்தான் கொடுத்து வாங்க வேண்டி இருக்கும். அவன் எப்பொழுதும் தாமதப்பட்டு வரும் பணத்திற்கு வட்டி முதலியவைகளைச் சேர்த்து ஒன்றுக்கு இரண்டாக விலை கூறுவான்; அந்த விலையைக் குறைத்தாலும் ஒப்புக்கொள்ளமாட்டான். ஆகையால், ஒருவர் ரொக்க வியாபாரம் செய்வதில் சீக்கிரத்திலும் விலை குறைவிலும் தமக்கு வேண்டிய பொருளைப் பெறலாம்.



அத்தியாயம்—25

கடனால் ஏற்படும் தீமைகள்

Evils of Debt:

"ஆன முதலில் அதிகம் செலவானால்,
மானம் அழிந்து மதிகெட்டுப்—போனதிசை
எல்லார்க்கும் கள்ளனாய், ஏழ்பிறப்பும் தீயனாய்,
நல்லார்க்கும் பொல்லனாம்: நாடு."

என்னும் நீதியை நீங்கள் கீழ் வகுப்பில் வாசித்திருப்பீர்கள். இந்த நீதி ஒருவருக்கு ஞாபகம் இருக்கும்பக்ஷத்தில் அவர் எக்காரணத்தைக்கொண்டும் தம் வருமானத்திற்கு அதிகமாகச் செலவு செய்யாமல், சிக்கன முறையில் செலவு செய்வார்.

முதலில் கடன் வாங்கும் பொழுது, அடுத்த மாதச் செலவைக் குறைத்து அக்கடனைக் கொடுத்துவிடலாம் என்று எண்ணுவார்கள். அடுத்த மாதம் எதிர் பாராமல் ஏதாகிலும் ஒரு செலவு வந்துவிட்டால், கடன் பட்டவர் கொண்ட எண்ணம் வீண் ஆகும். இவ்வாறு கொடுக்க வேண்டிய காலத்தில் கடனைக்கொடுக்க முடியாமற்போனால் அதற்கு வட்டியும் அதிகமாகும். கொடுக்க வேண்டிய மொத்தத் தொகையும் அதிகமாகிறது. கடைசியில் பல கஷ்டங்களுக்கு ஆளாகிறார்; அவமானமும் அடைகிறார்.

ஆகையால், ஒருவரும் எக்காரணத்தைக்கொண்டும் கடன் படுதல் கூடாது.



அத்தியாயம்—26

வீட்டு எஜமானி குடும்ப வருமானத்தை அதிகப் படுத்தத் தன்னால் செய்யக்கூடியதைச் செய்தல்

Supplementing the family Income or Remuneration by Hobbies or Cottage Industries:

வீட்டு எஜமானி தன் குடும்பத்துக்கு வேண்டிய உடுப்புகளைத் தானே தைப்பது ஒரு வகை வருமானம். இப்படிச் செய்வது, வீட்டில் பெண்கள் இருந்தால், அவர்களும் அதைக் கற்றுக்கொள்ள ஏதுவாகும். அப்படித் தன் பிள்ளைகளுக்குக் கற்றுக்கொடுக்கும்பொழுது வீட்டில் இருக்கும் பழைய வஸ்திரங்களைக்கொண்டும் கற்றுக் கொடுக்கலாம்.

வீட்டில் தோட்டம் தோப்பு இருந்தால், பல வகை காய் கறி, கீரை, புஷ்பச் செடிகள், பழ மரங்கள் முதலியவை வைத்து வளர்த்து, வருமானத்தை விருத்தி செய்யலாம்.

வீட்டில் ஆடு, மாடு, கோழி முதலியவற்றைத் தனிப்பட வளர்ப்பதற்கு இடம் இருந்தால், அவற்றை வளர்த்து, அவற்றின் மூலம் வருமானத்தை அதிகப்படுத்தலாம்.

ஒன்று மட்டும் எப்பொழுதும் ஞாபகம் இருக்கவேண்டும்: தனி வசதியில்லாத இடங்களில் ஆடு, மாடு, கோழி முதலியவைகளை வீட்டிற்குள் வளர்ப்பதும் திரிய விடுவதும் அவ்வீட்டில் வாழ்பவர்களின் தேக சுகத்தைக் கெடுக்கும். அதனால், பல விதப் பிணிகள் உண்டாகும்; வைத்தியச் செலவும் ஏற்படும். பணம் சம்பாதிக்கப் போய்ச் செலவுக்கு வழி தேடுதல் கூடாது.

அப்பளம் செய்தல், தேன் ஈ வளர்த்தல், ஊறுகாய் போடுதல், இராட்டினத்தில் நூல் நூற்றல் முதலியவைகள் மூலமாகவும் வருமானத்தை அதிகப்படுத்தலாம்.



அத்தியாயம்—27

சமையலறையும் சமையல் பாகமும்

Care of Kitchen and Cooking

(1) சமையலறை (Kitchen): சமையல் அறை எப்பொழுதும் தனிப்பட இருக்க வேண்டும். ஏனெனில், கரிப் புகை மனித சுகத்தைக் கெடுக்கும்.

சமையல் செய்யும்போது வேண்டிய காய்கறி, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் முதலியவைகளைப் பக்குவமாகக் காம்பு தோல் முதலியவற்றை நீக்கி, உபயோகமற்றவைகளைத் தனிப்பட ஒரு கூடையில் சேகரித்து உடனுக்குடன் வெளியே கொண்டுபோய்க் குப்பைத் தொட்டியில் கொட்ட வேண்டும். அவை அதே சமையல் அறையில் இருந்து அழுகச் செய்யக்கூடாது. அப்படி அழுகச் செய்வது, பல வியாதிகளுக்குக் காரணமாகும். சமையல் அறையை ஓதமாய் இருக்க விட்டுப் புழு, பூச்சி முதலியவைகள் உண்டாக இடம் கொடாமல், சுத்தமாகவும் உலர்ந்தும் இருக்கப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். சமையல் அறையில் நல்ல காற்றோட்டமும் சூரிய வெளிச்சமும் புகச்செய்ய வேண்டும். அப்படிச் சுத்தமாக இல்லாமற் போனால் அங்கு உண்டாகக்கூடிய புழுப் பூச்சிகள் நமக்குத் தெரியாமல் ஆகாரத்தின் மூலம் உடலிற் சென்று பல வியாதிகளை உண்டாக்கும்.

சமையல் அறையில் இருக்கும் ஒவ்வொன்றையும் மூடி வைக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்யாவிடில், ஈ, கொசு, எலி, பூனை, எறும்பு, பல்லி, புழு, பூச்சி முதலியவை பாத்திரத்தில் வியாதிக் கிருமிகளைக் கொண்டு போய்ச் சேர்க்கும். அப்படிச் சேர்க்கப்பட்ட ஆகாரத்தைச் சாப்பிடுகிறவர்கள் வியாதிக்கு ஆளாவார்கள். சமைத்த ஆகாரம் ஒரு புறமாகவும் சமைக்காத ஆகாரப் பொருள்கள் மற்றொரு புறமாகவும் அமைக்க வேண்டும். உபயோகப்படும் சமையல் பாத்திரங்கள் ஒரு புறமும், உபயோகப்படாத பாத்திரங்கள் ஒரு புறமுமாக இருக்க வேண்டும். உபயோகப்பட்டதும் உபயோகப்படாததும் ஒன்றாக எக்காரணத்தைக்கொண்டும் இருக்கக் கூடாது.

(2) சமையல் பாத்திரங்கள் (Cooking Utensils): சமையல் பாத்திரங்கள் சாதாரண ஏழைகள் வீட்டில் மண் பாத்திரமாயும், மற்றவர்கள் வீட்டில் செம்பு, பித்தளை, அலுமினியம், இரும்பு, கண்ணாடி, பீங்கான் பாத்திரங்களாயும் இருக்கும்.

செம்பு, பித்தளைப் பாத்திரங்களில் அமிலம் (Acid) பட்டால் களிம்பு ஏறும். களிம்பு ஏறிய ஆகாரம் வாந்தியை உண்டுபண்ணுவதுடன், சில சமயங்களில் உயிருக்கு ஆபத்தையும் உண்டுபண்ணும். அப்படிக் களிம்பு ஏறாமல் இருக்கக் கலாய் (ஈயம்) பூச வேண்டும். கலாய் பூசிய பாத்திரத்தில் அமிலம் (Acid) உள்ள காய்கறிகளைச் சமைத்தலால் யாதொரு கெடுதலும் நேரிடாது. சமையல் பாத்திரங்களை உள்ளும் புறமும் சுத்தமாகத் தேய்க்க வேண்டும். முக்கியமாக உள் சுத்தத்தை ஜாக்கிரதையாகக் கவனிக்க வேண்டும்.

கண்ணாடி, பீங்கான் சாமான்களைத் தனியாகவும், செப்பு, பித்தளை முதலிய சாமான்களைத் தனியாகவும் வைக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்யாவிடில், கண்ணாடி பீங்கான் சாமான்கள் மற்றச் சாமானுடன் பட்டு உடைய நேரிடும்.

(3) சமையல் பாத்திரங்களைச் சுத்தம் செய்தல் (Cleaning the Cooking Utensils): சுத்தமான மண், சாம்பல், புளி முதலியவைகளைக்கொண்டும், தேங்காய் நார், வைக்கோல் முதலியவைகளைக்கொண்டும், சமையல் பாத்திரங்களைச் சுத்தம் செய்வது வழக்கம். பாத்திரத்தில் நெய்யையோ, எண்ணெயையோ, வேறு பசையையோ நீக்கச் சீயக்காய்த் தூளை உபயோகிக்கலாம்.

கண்ணாடி, பீங்கான் சாமான்களுக்குச் சவக்காரம் (Soap) அல்லது சலவைச் சோடா (Washing Soda) உபயோகப்படுத்தலாம்.

சமையல் செய்யும் சாமான்களை அடுப்பிலிருந்து இறக்கும் பொழுது வெகு ஜாக்கிரதையாக, ஒரு சிறிய துணித் துண்டு கொண்டு கையில் சூடு படாமல் பிடித்து இறக்க வேண்டும். சிலர் புடைவை முன்றானை (முனை)யை உபயோகிப்பார்கள். அது மிகவும் தவறு. (1) பாத்திரத்தில் இருக்கும் கரிப்புகை உடையில் ஒட்டிக்கொண்டு

உடையைக் கெடுத்துவிடும். (2) சில சமயங்களில் புடைவையில் தீப்பிடித்துக்கொள்வதால் ஆளுக்கே ஆபத்து விளைந்தாலும் விளையலாம். இதை ஒவ்வொருவரும் ஞாபகத்தில் வைப்பதுடன் இந்தத் தவருன முறையைக் கையாளவும் கூடாது.

(4) சமையற்காரர் (The Cook): சமையற்காரர் எப்பொழுதும் சுத்தமாய் இருக்க வேண்டும். உடையைச் சுத்தமாகவும் உடலுடன் பிடித்தாற்போலவும் உடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். சௌகரியப்பட்டால், மேல் அங்கி (Apron) அதாவது உடையை மூடிக்கொள்ள உடை ஒன்றை அணிந்துகொள்ளுவது நல்லது. உடை தளர்த்தியாய் (Loose) இருந்தால், தீப்பிடிக்க நேர்ந்தாலும் நேரிடும்.

சமைக்க ஆரம்பிக்கும் முன், செய்ய வேண்டியவைகளைத் திட்டம் (Plan) வகுத்துக்கொண்டு, ஆரம்பிக்க வேண்டும். ஏன் என்ருல், சமையல் செய்பவர் சமைக்க வேண்டியவைகளை அறுப்பது, சீவுவது, கழுவுவது முதலிய வேலைகளையும் கவனித்துக்கொண்டு, அடுப்பில் வேகும் பண்டங்களையும் கவனிக்க வேண்டியிருக்கிறது. சமையலுக்கு வேண்டிய பொருள்களுக்கும் சாமான்களுக்கும் தனி இடம் வேண்டும். அவைகள் இருக்க வேண்டிய இடங்களிலே வைக்கப்பட வேண்டும். அப்படிச் செய்வதால் சமையல் செய்யும் காலங்களில் வேண்டிய சாமான்களைத் தேடாமல் உடனுக்குடனே எடுத்து உபயோகிக்கலாம். அப்படி ஒழுங்கான முறையில் பொருள்களை அமைக்காமல், தேடிக்கொண்டிருக்கும் பக்ஷத்தில் அடுப்பில் வேகும் பண்டங்களைக் கவனிக்க முடியாமற்போகும். அதனுல் அவை சில சமயங்களில் அதிகமாய் வெந்து அல்லது அடி பிடித்துக் கெட்டுவிடலாம்; அல்லது பொங்கி அடுப்பிலும் போய்விடலாம்; சில சமயங்களில் உப்போ, மஞ்சளோ, பெருங்காயமோ போட மறக்கவும் நேரிடும்; அளவுக்குமேல் வெந்து சமையல் பாகம் கெட்டுப் போகவும் கூடும்.

சமைக்கும் சமயங்களில் சமையலைக் கவனித்துச் செய்தால், சமையல் பாகம் அருமையாய் இருக்கும்.

உபயோகித்த சாமான்களை அப்போதைக்கப்போது சுத்தம் செய்து, அவை இருக்க வேண்டிய இடங்களில்

வைப்பது நல்லது. அப்படிச் செய்வதால், தேவையான காலங்களில் உடனுக்குடனே அவற்றை எடுத்து உபயோகிக்கலாம்.

(5) பரிமாறுதல் (Dishing up & Serving Food): ஆகாரம் உடலுக்கு நன்மையைத்தரச் சமையல் பாகம் நன்ருய் இருப்பதுடன், அதைப் பரிமாறும்பொழுது சுட்டுடனும், அனுசரணையுடனும் முகமலர்ச்சியுடனும் பரிமாற வேண்டும். சமைத்த ஆகாரத்தைப் பரிமாறும் முறையில் சாப்பிடுகிறவர்களுக்கு நாவில் நீர் சொட்ட வேண்டும். அப்படி ஆகாரத்தைக்கண்ட நேரத்தில் சாப்பிட ஆவலும் பிரியமும் ஏற்படும்பக்ஷத்தில் வாயில் உமிழ்நீர் சுரந்து நல்ல ஜீரணச்சக்தியை உண்டுபண்ணும்; சாப்பிடுவதற்குப் பசியையும் உண்டுபண்ணும்.



அத்தியாயம்—28

சமையல் பாகம்—மரக்கறி உணவு

Preparation of Simple Food-Vegetarian Food:

மசாலைத் தூள்: சரிப்பாகம் மிளகு, துவரம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, சீரகம், பச்சரிசி, கொத்துமல்லி விதை, பெருங்காயம், மிளகு இவற்றை நெய்யில் வறுத்துத் தூள் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

மிளகு ரசம்: தேவையான சாமான்கள்:

1. மிளகு, 2. மிளகாய், 3. பூண்டு, 4. கடுகு, 5. சீரகம், 6. புளி, 7. உப்பு, 8. கறிவேப்பிலை, 9. பருப்பு நீர், 10. பெருங்காயம், 11. பச்சைக்கொத்துமல்லி.

செய்யும் முறை: வேண்டும் அளவுக்கு ஜலத்தில் திட்டமாகப் புளி இட்டுக் கரைத்து, மிளகு, பூண்டு, சீரகம் முதலியவைகளை அம்மியில் இட்டு ஒன்றும் பாதியுமாக அரைத்து, புளியிட்ட ஜலத்துடன் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதில் உலர்ந்த மிளகாயைக் காம்பு நீக்கிப் போட வேண்டும். கொஞ்சம் கறிவேப்பிலையும் பருப்பு ஜலமும் கடைசியாக உவர்ப்புக்குத் தக்க அளவு உப்பும் சேர்த்துத் தயாராக்கிக்கொண்டதும் ஒரு பாத்திரத்தில் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்த உடன் சிறிது பெருங்காயம் போட்டு, பொரியும் தறுவாயில் கொஞ்சம் கடுகு போட்டு, அது பொரியும்பொழுது கூட்டி

வைத்திருக்கும் ரசத்தை அதில் ஊற்றிக் கொதித்து வாசனை வரும் சமயத்தில் பச்சைக்கொத்துமல்லி போட்டு இறக்கிவிட வேண்டும்.

தக்காளி ரசம்: தேவையான சாமான்கள்:

மிளகு ரசத்துக்குத் தேவையான சாமான்களுடன் 1. பன்னீர், 2. எலுமிச்சம்பழம், 3. தக்காளி (தேவையான அளவு) 4. மஞ்சள் தூள்.

செய்யும் முறை: மிளகு ரசம் கூட்டுவதுபோலக் கூட்டிக் கொள்ள வேண்டும். ஆனல், புளி மட்டும் கொஞ்சமாகச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். கூட்டி வைத்திருக்கும் இரசத்துடன் தக்காளிப் பழத்தைப் போட்டுக் கொதிக்க வைத்துத் தாளிப்பதற்கு முன் பருப்பு ஜலம் விட்டுத் தாளித்துப் பிறகு பச்சைக்கொத்துமல்லி போட்டு எலுமிச்சம்பழச் சாறு விட்டு இறக்கிவிட வேண்டும். மணத்திற்குப் பன்னீர் கொஞ்சம் விடலாம்.

எலுமிச்சம்பழ ரசம்: தேவையான சாமான்கள்:

மிளகு ரசத்திற்குத் தேவையான சாமான்களும் (புளிமட்டும் தேவையில்லை) மஞ்சள் தூளும் தேவை.

சாதாரண ரசம்போலக் கூட்டிக் கொதிக்க வைத்து இறக்கும் சமயத்தில் பருப்புத் தண்ணீர்விட்டுப் புளிப்புக்கு எலுமிச்சம்பழச் சாறு விட்டுப் பிறகு தாளிக்க வேண்டும். அந்தச் சமயத்தில் பச்சைக் கொத்துமல்லி போட்டு இறக்கிவிட வேண்டும். மசாலைத் தூளைக் கொஞ்சம் தண்ணீரில் விட்டுக் கலக்கி ரசத்தில் கொட்டிவிட வேண்டும்.

குறிப்பு: மஞ்சள் தூளைப் பருப்புடன் சேர்த்து வேக வைக்க வேண்டும். இரசத்துக்கு வேண்டிய அளவு பருப்புத் தண்ணீர் இருக்க வேண்டும்.

காரக்குழம்பு: தேவையான சாமான்கள்:

புளி, உப்பு, மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் தூள், கடுகு, வெங்காயம், பூண்டு, கறிவேப்பிலை, நல்லெண்ணெய்.

செய்யும் பாகம்: குழம்புக்கு வேண்டிய அளவு ஜலம் எடுத்துக்கொண்டு, அதில் புளிப்புக்கு வேண்டிய புளியும், உவர்ப்புக்கு வேண்டிய உப்பும் சேர்த்துக் கரைத்துத் திப்பி இல்லாமல் வடிகட்டிக்கொள்ள வேண்டும். அதில் கொஞ்சம் மஞ்சள் தூளும் காரத்திற்குத் திட்டமாக மிளகாய்த் தூளும் போட்டுக் கலக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

பிறகு ஒரு பாத்திரத்தில் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெய் விட்டுக் கடுகு, பொடியாக அறுத்த வெங்காயம், உரித்த பூண்டு, கறிவேப்பிலை போட்டுத் தாளித்து, கரைத்து வைத்திருக்கும் குழம்பை ஊற்றி, நன்றாகக் கொதித்த பிறகு இறக்க வேண்டும்.

குறிப்பு: (1) மிளகுக் குழம்பு வைக்க வேண்டியிருந்தால், கொஞ்சம் மிளகை அம்மியில் இட்டு நன்றாக அரைத்து, குழம்பு கூட்டும்பொழுது சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

(2) வெந்தயக் குழம்பு வைக்க வேண்டியிருந்தால், தாளிதம் செய்யும்பொழுது கொஞ்சம் வெந்தயம் சேர்த்துத் தாளிதம் செய்ய வேண்டும்.

(3) சீரகக் குழம்பு செய்ய வேண்டியிருந்தால், சீரகத்தைத் தனிப்பட எண்ணெய் விடாமல் வறுத்துத் தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு குழம்பு கொதிக்கும் தறுவாயில் தூளைப் போட்டு இறக்க வேண்டும்.

(4) சுண்டைக்காய்க் குழம்பு செய்ய வேண்டியிருந்தால், உலர்ந்த சுண்டைக்காயைத் தனிப்படக் கொஞ்சம் எண்ணெய் விட்டு வறுத்துத் தூள் செய்துகொண்டு, குழம்பு கொதித்து இறக்கும் சமயத்தில் போட்டு இறக்க வேண்டும்.

(5) எண்ணெய்க் கத்தரிக்காய்க் குழம்பு செய்யவேண்டியிருந்தால், ஒரு பாத்திரத்தை அடுப்பிலிட்டு, தாளிதம் செய்வதற்கு ஊற்றும் எண்ணெயைவிடக் கொஞ்சம் அதிகமாக (கத்தரிக்காய் ½ வேக்காடு எண்ணெயில் வேக வைக்க) நல்லெண்ணெய்விட்டு, காய்ந்ததும் பொடியாக்கிய வெங்காயம், தோல் நீக்கிய பூண்டு (ஒரு பூண்டு), கறிவேப்பிலை இவற்றுடன், முழுக் கத்தரிக்காயைக் காம்பு நீக்கி நெடுக்காக நான்கு பிளவாக்கிக் காய்ந்த எண்ணெயில் போட்டுக் கரண்டியால் கிளறி, அரை வேக்காடு வெந்ததும், மேலே காரக்குழம்புக்குக் கூறிய வாறு குழம்பு கூட்டிக்கொண்டு அதைக் கத்தரிக்காயுடன் ஊற்ற வேண்டும். குழம்பு நன்றாகக் கொதி வந்ததும் இறக்கும் சமயத்தில் கொஞ்சம் கசகசா, தேங்காய் இரண்டையும் அம்மியில் அரைத்தெடுத்துக் கொதிக்கும் குழம்பில் கலந்து, ஒரு கரண்டியால் கிளறி இறக்கிவிட வேண்டும்.

வெங்காயச் சாம்பார்: தேவையான சாமான்கள்:

1. மஞ்சள், 2. பருப்பு, 3. மிளகாய்த் தூள், 4. புளி, 5. எலுமிச்சம்பழம், 6. வெங்காயம், 7. பச்சை மிளகாய், 8. பெருங்காயம், 9. கறிவேப்பிலை, 10. மஞ்சள் தூள், 11. கடுகு, 12. உளுத்தம்பருப்பு

பருப்புடன் மஞ்சள் தூள் சேர்த்து வேக வைத்து இறக்கிவிட வேண்டும். பிறகு மத்தால் கடைந்துகொள்ள வேண்டும்.

வேண்டுமளவு மிளகாய்த் தூள், புளி, பெருங்காயம், மஞ்சள் தூள், கறிவேப்பிலை, எண்ணெயில் வதக்கிய வெங்காயம், காம்பு நீக்கிய பச்சை மிளகாய் சேர்த்துக் குழம்பு கூட்டிக்கொள்ள வேண்டும். குழம்பு கொதித்த பிறகு வெந்து கடைந்த பருப்பை அதனுடன் கலந்து கடைசியாகக் கடுகும் உளுத்தம் பருப்பும் காம்பு நீக்கிய மிளகாயும் போட்டுத் தாளிக்க வேண்டும்.

தாளிக்கும்பொழுதும் பிறகும் குழம்பு அடுப்பில் இருக்கக்கூடாது. கடைசியாக எலுமிச்சம்பழச் சாறு விடவும்.

உருளைக்கிழங்கு வறுவல்: உருளைக்கிழங்கை ஒரு பாத்திரத்தில் திட்டமாக ஜலம் விட்டு அடுப்பில் வேக வைத்த பிறகு அதன்மேல் இருக்கும் தோலை நீக்க வேண்டும். அவைகளை இரண்டு அல்லது நான்கு துண்டுகளாக்கிப் பிறகு திட்டமாகக் காரத்திற்கு மிளகாய்த் தூளும், மஞ்சள் தூளும், உப்பும் திட்டமாகச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். கொஞ்சம் இஞ்சியும் பச்சைக் கொத்துமல்லியும் அம்மியில் விட்டு நசுக்கி, உருளைக்கிழங்குடன் இட்டுக் குலுக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

அடுப்பில் கடாயை வைத்துத் திட்டமாகக் காரம் அடங்க நல்லெண்ணெயைவிட்டுக் காய்ந்ததும் கூட்டிவைத்திருக்கும் உருளைக்கிழங்கைக் கொட்டிக் கரண்டியால் கிண்டிக்கொண்டிருந்தால், கூடிய சீக்கிரத்தில் கிழங்கு நன்றாகவும் சிவக்கவும் வறுபட்டுவிடும். அப்படிச் சிவந்ததும் இறக்கிவிடவும்.

உருளைக்கிழங்குப் பிட்டு: வெந்த உருளைக்கிழங்கைத் தோல் நீக்கி நன்றாகப் பிசைந்துகொள்ள வேண்டும். இத்துடன் திட்டமாக மஞ்சள் தூளும் உப்பும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, பூண்டு, வெங்காயம் முதலியவைகளைச் சிறு துண்டுகளாக அறுத்துக்கொண்டு, அடுப்பில் கடாயை வைத்துத் திட்டமாக நல்லெண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்ததும், அதில் உளுத்தம்பருப்பும் கடுகும் போட்டுப் பொரிந்து சிவந்ததும் அதில் பொடியாக அறுத்து வைக்கப்பட்ட பச்சைமிளகாய், இஞ்சி, பூண்டு, வெங்காயம் முதலியவைகளைப் போட்டு, அரை வேக்காடாக வதக்கிக் கொண்ட பிறகு பிசைந்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் உருளைக் கிழங்கைக் கொட்ட வேண்டும். அத்துடன் தனிப்பட நெய்யில் வறுக்கப்பட்ட முந்திரிப்பருப்பும் திட்டமாகப் போட்டுப் பதமாகும் வரை ஒரு கரண்டியால் கிளறினல், உருளைக்கிழங்குப் பிட்டு மணமாகவும் ருசியாகவும் இருக்கும். ருசிக்காகக் கடைசியில் எலுமிச்சம்பழ ரசம் விட வேண்டும்.

உருளைக்கிழங்கு, அல்லது வாழைக்காய்ச் சீவல்: (Potato or Plantain Chips) உருளைக்கிழங்கு அல்லது வாழைக்காயைச் சீவல் சீவுவதற்காகவே இருக்கும் ஒரு சீவல் இழைப்புளியில் இலையைப்போல மெல்லியதாகச் சீவிக்கொண்டு, ஒரு கடாயில் நல்லெண்ணெயை விட்டு நன்ருகக் காய்ந்ததும் அதில் சீவல்களைப் போட்டு, அப்பளம் பொரிப்பதைப் போலப் பொரித்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

திட்டமாக உப்பு மிளகு இரண்டையும் நன்ருகத் தூள் செய்து பொரிக்கப்பட்ட சீவல்மீது தூவி, வாசனைக்குக் கொஞ்சம் நெய்யும் சூடாக விட்டுக் குலுக்கிக் கலந்தால், தின்பதற்கு மணமாகவும் ருசியாகவும் இருக்கும்.

காய்கறி ரசம் (Vegetable Soup): நௌகோல், சீமைக் கத்தரிக்காய், முட்டைக்கோஸ், காலிபிளவர், வெள்ளைக் காரட்டு, தக்காளி, பங்களூர் அவரை ஆகிய இவைகளைச் சுத்தம் செய்து, தோலைச் சீவ வேண்டியவைகளைச் சீவித் துண்டுகளாக்கி, சமபாகம் தண்ணீர் விட்டு வேக வைத்து, அரைப்பாகத்திற்குச் சுண்ட வைக்க வேண்டும்.

பிறகு வெந்து இறக்கிய சாற்றில் சிறிது பொடி செய்த சீரகமும், மிளகும், பூண்டும், அறுத்த பச்சைக் கொத்துமல்லியும், உப்பும், மஞ்சளும் சேர்த்துக்கொண்டு, அறுத்த வெங்காயத்தை நெய்யில் இட்டு வதக்கித் தாளிக்க வேண்டும்.

அத்தியாயம்—29

சமையற்பாகம்—மீனும் மாமிசமும் சமைத்தல்

Cooking Non - vegetarian Dishes:

மீன் பொரித்தல்: மீனின் செதிள் குடல் முதலிய பாகங்களை நீக்கிச் சுத்தம் செய்த பிறகு மீன் பெரியதாய் இருந்தால், துண்டுகளாகத் துண்டித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சிறிது ஜலத்தில் திட்டமாகப் புளியைக் கரைத்துக் கொண்டு, அதில் திட்டமாக மிளகாய்த் தூளும், மஞ்சள் தூளும், உப்பும் சேர்த்துக் கரைத்துக்கொண்டு, அதில் சுத்தம் செய்த மீனை இட்டுப் பிசிரிக்கொள்ள வேண்டும். மீன் சற்று நேரம் ஊறியதும் அடுப்பில் தவ்வாவை வைத்து, அதில் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயை விட்டு, அதில் மீனை இரண்டு மூன்றாகப் போட்டுப் பதமாகப் பொரிக்க வேண்டும்.

மீன் குழம்பு: மேலே கூறியவாறே மீனைச் சுத்தம் செய்து, மீன் பெரியதாய் இருந்தால் துண்டுகளாகத் துண்டித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

குழம்பு வேண்டும் அளவுக்கு ஜலம் எடுத்துக்கொண்டு, திட்டமாகப் புளியைக் கரைத்துக்கொண்டு, அதில் திட்டமாக மிளகாய்த் தூளும் மஞ்சள் தூளும் உப்பும் போட வேண்டும். பிறகு அடுப்பில் ஒரு பாத்திரத்தில் மிளகாய் நெடி அடங்கவும் ருசிகரத்திற்கும் திட்டமாக நல்லெண்ணெய் விட்டு, அதில் வடகம் இருந்தால் தாளிதம் செய்யும் சாமானுடன் போடலாம். இல்லாவிட்டால், வெங்காயம், வெள்ளைப்பூண்டு, கறிவேப்பிலை முதலியவைகளை அம்மியில் நறுக்கி, வெறுங்கடுகு போட்டுப் பொரிந்த உடன் குழம்பை மட்டும் ஊற்றிச் சற்றுக் கொதிக்கும் தறுவாயில் சுத்தம் செய்திருக்கும் மீனை அதில் போட்டுச் சிறிதுநேரம் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். மணம் கிளம்பியதும் குழம்பை இறக்கிவிட வேண்டும். மீனுடன் குழம்பு பாத்திரத்தில் கொதிக்கும்பொழுது அடுப்பில் தீயை அதிகமாக்காமல் இருந்தால், மீன் பாத்திரத்தில் அடி பிடிக்காமல் இருக்கும்.

இதை முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டும். மீன் அடி பிடித்தால், குழம்பு காந்தல் நாற்றம் வீசுவதுடன் தீய்ந்தும் போகும்.

கறிச் சாப்ஸ்: சாப்ஸ் அளவுக்குத் திட்டமாக மிளகு, தனியா முதலியவைகளை நன்ருக அம்மியிலிட்டு அரைத்து, அவற்றுடன் கொஞ்சம் மிளகாய்த் தூளும் மஞ்சள் தூளும் இட்டு மாமிசத்தைத் தளரப் பிசரிக்கொள்ள வேண்டும்.

பிறகு தவ்வாவை அடுப்பிலேற்றித் திட்டமாக நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்ததும் பிசரி வைத்திருக்கும் சாப்ஸ் துண்டுகளை அதில் போட்டுத் தவ்வாக் கரண்டியால் திருப்பிக்கொண்டிருந்தால், நன்ருக வெந்து பதமாகும். அப்படி வேகும்போது நெய் அல்லது எண்ணெயைத் தேவை இருந்தால் ஊற்ற வேண்டும்.

கறி உருண்டை : தேவையான சாமான்கள்:

(1) வறுத்து உடைத்த கடலை 2 ஆழாக்கு, (2) ½ சேர் (12 பலம்) கொந்தியமாமிசம், (3) இஞ்சி 1 பலம், (4) பச்சைமிளகாய் 2 பலம், (5) வாசனைக்குக் கொஞ்சம் சோம்பு, (6) பச்சைக் கொத்துமல்லி சிறிய கட்டு 2, (7) வெள்ளைப் பூண்டு ½ பலம், (8) வெங்காயம் 2½ பலம், (9) நல்லெண்ணெய் 10 பலம்.

செய்யும் முறை: கொந்திய மாமிசத்தைப் பாதி வேக்காடு இட்டுப் பிறகு அம்மியில் இட்டு நன்ருக அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உடைத்த கடலையையும் நன்ருக அம்மியிலிட்டு அரைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பச்சைமிளகாய், வெங்காயம், பச்சைக்கொத்துமல்லி இவைகளை நன்ருகக் கத்தியால் பொடியாக்கிக்கொள்ள வேண்டும். இஞ்சியும், பூண்டும், சோம்பும் அம்மியில் இட்டு நன்ருக அரைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

அறுத்த கொத்துமல்லி, பச்சைமிளகாய், வெங்காயம் முதலியவைகளைக் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெய் விட்டு வதக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

பிறகு அரைத்த மாமிசம், அரைத்த உடைத்த கடலை, அரைத்த இஞ்சி, பூண்டு, சோம்பு, வதக்கிய கொத்துமல்லி, பச்சைமிளகாய், வெங்காயம் இவைகளை ஒன்ருகப் போட்டு, நன்ருகப் பிசைந்து, பிறகு ஒரு கடாயில் நல்லெண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்ததும், பிசைந்து வைக்கப்பட்டிருப்பதைச் சிறு உருண்டைகளாக உருட்டிக்

கடாயில் இருக்கும் எண்ணெயில் போட்டு வெந்ததும் எடுக்க வேண்டும்.

மாமிசக்குருமா: தேவையான சாமான்கள்:

(1) மாமிசம் 1 சேர் (24 பலம்), (2) பச்சைமிளகாய் 2½ பலம், (3) நெய் 2½ பலம், (4) வெங்காயம் 2½ பலம், (5) வெள்ளைப்பூண்டு ½ பலம், (6) சொஞ்சம் இலவங்கம், இலவங்கப் பட்டை, பிரிஞ்சி இலை, 8 ஏலக்காய், (7) சிறிது மஞ்சள் தூள், (8) கசகசா 1 பலம், (9) தேங்காய் மூடி ஒன்று, (10) பச்சைக் கொத்துமல்லி 1 கட்டு, (11) இஞ்சி ¼ பலம், (12) முந்திரிப்பருப்பு 1 பலம், (13) எலுமிச்சம்பழம் 2, (14) உப்புத் திட்டமாக.

செய்யும் முறை: பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, பச்சைக் கொத்துமல்லி, வெங்காயம், உரித்த பூண்டு இவைகளைக் கொஞ்சம் நெய்விட்டு வதக்கிப் பிறகு அம்மியிலிட்டு நன்றாக அரைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

முந்திரிப்பருப்பு, கசகசா, தேங்காய் இம்மூன்றையும் அம்மியிலிட்டுத் தனிப்பட அரைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

அடுப்பில் குருமா செய்ய வேண்டிய அளவுக்கு ஒரு பாத்திரம் வைத்து, மிச்சம் இருக்கும் நெய் எல்லாம் அதில் விட்டு, பிரிஞ்சி இலையையும் இலவங்கப்பட்டையையும் இலவங்கத்தையும் ஒன்றும் பாதியுமாக நறுக்கிய ஏலக் காயையும் வறுத்துக்கொண்டு, அவற்றுடன் மாமிசத்தை ஜலம் விட்டுச் சுத்தம் செய்த பிறகு நெய்யில் வதக்கிக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு குருமாக்குழம்புக்குத் தேவை யான அளவுக்கு இரண்டு பங்கு கொதிக்கும் ஜலம் விட வேண்டும். இத்துடன் அரைத்து வைத்திருக்கும் பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, பச்சைக்கொத்துமல்லி, வெங்காயம், பூண்டு இவைகளையும், கொஞ்சம் மஞ்சள் தூளையும், திட்ட மாக உப்பையும் போட்டு, ஒரு தட்டு அல்லது மூடியினால் மாமிசம் வேகும் வரையில் மூடி வைக்க வேண்டும்.

மாமிசம் வெந்தபிறகு இறக்கும் சமயத்தில் அரைத்து வைத்திருக்கும் தேங்காய், கசகசா, முந்திரிப்பருப்பு, எலுமிச்சம்பழ ரசம் இவற்றைக் கொட்டிக் குருமாவுடன் ஒரு கரண்டி கொண்டு கலக்கிச் சிறிது நேரத்திற்குள் இறக்கிவிட வேண்டும்.

குறிப்பு: குருமாவுடன் உருளைக்கிழங்கும் சேர்க்க வேண்டு மானல், உருளைக்கிழங்கைத் தனிப்பட வேகவைத்துத் தோலை நீக்

கிப் பிறகு துண்டாக்கிக் குருமாவை இறக்குவதற்குமுன் போட்டுச் சிறிது நேரம் கழித்து இறக்க வேண்டும். உருளைக்கிழங்கு சேர்க்கும் அளவுக்குத் தக்கவாறு முதலில் பச்சைமிளகாயைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மாமிசக் குழம்பு : தேவையான சாமான்கள்

மாமிசம், மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள் தூள், உப்பு, வெங்காயம், எலுமிச்சம்பழம், இஞ்சி, இலவங்கம், இலவங்கப்பட்டை, தேங்காய், கசகசா (ஒவ்வொரு வகையிலும் தேவையான அளவு)

செய்யும் முறை: மாமிசத்துடன் திட்டமாக மிளகாய்த் தூளும், மஞ்சள் தூளும், உப்பும், வெங்காயமும் நசுக்கிய இஞ்சியும் போட்டுக் குழம்புக்கு வேண்டும் அளவுக்கு இரண்டு மடங்கு ஜலம் விட்டு, அடுப்பில் ஏற்றி, மாமிசம் வெந்த பிறகு தேங்காய் கசகசா இரண்டையும் அம்மியில் அரைத்துக் குழம்புடன் கலக்கித் திட்டமாக எலுமிச்சம் பழ ரசம் விட்டு, பிறகு மற்றொரு பாத்திரத்தில் கொஞ்சம் நெய் விட்டு, இலவங்கமும் இலவங்கப்பட்டையும் போட்டுத் தாளிதம் செய்து, மாமிசக் குழம்பை விட்டு ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கிவிட வேண்டும்.

சுறு மீன் பிட்டு: தேவையான பொருள்கள்:

சுறு மீன், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, வெள்ளைப் பூண்டு, வெங்காயம், மஞ்சள் தூள், நல்லெண்ணெய்.

சுறு மீனை வால், குடல் முதலியவைகளை நீக்கிக் கழுவித் துண்டுகளாய் அறுத்து, ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டு, வேக வைத்து, தோலையும் முள்ளையும் நீக்கி, பிறகு மஞ்சள் தூள் சேர்த்து நன்ருகப் பிசைந்துகொள்ள வேண்டும்.

வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், வெள்ளைப் பூண்டு இவைகளைப் பொடியாய் அரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

பிறகு அடுப்பில் கடாய் வைத்து, எண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்ததும் அதில் வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், வெள்ளைப் பூண்டு முதலியவைகளைப் போட்டு வதக்கிக்கொண்டு, பிறகு அதில் பிசைந்து வைத்திருக்கும் சுறுவைக் கொட்டி நன்ருகக் கிண்ட வேண்டும். சுறுப்பிட்டுப் பொன் சிவப்பாய்ச் சிவந்து மணம் வீசும்பொழுது இறக்கிவிட வேண்டும்.

குறிப்பு: (1) சுறு மீன் அளவுக்குத் தக்கவாறு பச்சைமிளகாய், இஞ்சி, பூண்டு, வெங்காயம், மஞ்சள் தூள், நல்லெண்ணெய் தேவையாக இருக்கும்.

(2) பிட்டுச் செய்வதற்கு உருளைக்கிழங்குப் பிட்டு, கறிப்பிட்டு முதலியவைகளுக்கு அனுசரித்த முறையும் அளவும் அனுசரிக்க வேண்டும். கறி நீக்கன பண்டமாகையால், மஞ்சள் தூள் மட்டும் கொஞ்சம் அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

கறிப்பிட்டு: தேவையான பொருள்கள்:

கொத்தின மாமிசம் ¾ சேர் (12 பலம்), பச்சை மிளகாய் 1 பலம். இஞ்சி ¼ பலம், பச்சைக்கொத்துமல்லி 1 சிறிய கட்டு, வெங்காயம் 2½ பலம், வெள்ளைப் பூண்டு ¼ பலம், நல்லெண்ணெய் 2½ பலம், சிறிது மஞ்சள் தூள்.

மாமிசத்தைக் கழுவி, ஓர் ஆவி அடுப்பிலிட்டுப் பிறகு அம்மியிலிட்டு நன்றாக அரைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், வெள்ளைப் பூண்டு, பச்சைக் கொத்துமல்லி இவைகளைப் பொடியாய் அரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பிறகு அடுப்பில் கடாய் வைத்து எண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்ததும் அதில் வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், வெள்ளைப் பூண்டு, பச்சைக் கொத்துமல்லி இவைகளைப் போட்டு வதக்கிக்கொண்டு, அதில் அம்மியில் அரைத்து வைத்திருக்கும் மாமிசத்தை மஞ்சள் கலந்து இட்டுக் கிண்ட வேண்டும். பிட்டுச் சிவந்ததும், கடாயை இறக்கிவிட வேண்டும்.

முட்டை சமைத்தல் (Preparation of Egg Dishes):

1. வேக வைத்த முட்டை (Boiled Egg): முட்டையை நன்றாகக் கழுவிச் சுத்தம் செய்த பிறகு ஒரு கரண்டியில் இட்டு மெதுவாகக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் விட்டு, மூன்று அல்லது நான்கு நிமிஷம் பொறுத்துக் கரண்டியைக் கொண்டு எடுத்து முட்டையின் ஓட்டை உரித்துவிட வேண்டும்.

முட்டையைக் கரண்டிகொண்டு கொதிக்கும் ஜலத்தில் விடாமல் பொத்தென்று போட்டால், உடைந்து, முட்டையில் இருக்கும் அம்பிலி வெளியே ஒழுகிவிடும்.

முட்டை வேக வேண்டிய அளவுக்குக் கொஞ்சம் அதிக நேரம் கொதிக்கும் ஜலத்தில் இருந்தால், கெட்டியாய் (Hard) விடும்; வேண்டும் அளவுக்குக் கொஞ்சம் முன்னால் கொதிக்கும் ஜலத்திலிருந்து எடுத்துவிட்டால், மெதுவாய் (Soft) இருக்கும்.

2. முட்டைப்பொரியல் (Egg Frying): தேவையான சாமான்கள்:

கோழி முட்டை 3, வெங்காயம் 1 பலம், பச்சை மிளகாய் திட்டமாக 5 அல்லது 6, கொஞ்சம் இஞ்சி, கொஞ்சம் பச்சைக் கொத்துமல்லி, மஞ்சள் தூள், உப்புத் தூள்.

செய்யும் முறை: வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, பச்சைக் கொத்துமல்லி இவைகளைப் பொடியாகக் கத்தியால் அறுத்துக்கொண்டு, கடாயில் 4 அல்லது 5 தேக்கரண்டி நல்லெண்ணெய் விட்டு, அதில் அறுத்த பொருள்களைக் கொட்டி வதக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

முட்டைகளை உடைத்து, மஞ்சள் தூளும் உப்புத்தூளும் திட்டமாகப் போட்டு, நன்றாக ஒன்றோடொன்று சேரும்படி கலக்கிக்கொண்டு, கடாயில் வதங்கிக்கொண்டிருக்கும் பொருள்களுடன் ஊற்றிப் பிறகு ஜல்லிக்கரண்டியால் வேகும் வரையில் திட்டமாகக் கிளறிக்கொண்டிருந்தால், நன்றாகப் பொரிந்துவிடும். பொரிந்ததும் இறக்கிவிடவும்.

3. முட்டை அட்டு (Egg Cake): தேவையான சாமான்கள்:

கோழி முட்டை 3, வறுத்து உடைத்த கடலை ½ ஆழாக்கு, பச்சை மிளகாய் திட்டமாக 10 அல்லது 12 மிளகாய், கொஞ்சம் இஞ்சி, பச்சைக்கொத்துமல்லி, மஞ்சள் தூள், உப்புத்தூள், சோம்பு, வெங்காயம் 1 பலம், பூண்டு 1. (குறிப்பு: வாத்து முட்டைக்குப் பச்சைக் கடலைப்பருப்பு உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.)

செய்யும் முறை: உடைத்த கடலை, திட்டமாக உப்பு, சோம்பு இவைகளை அம்மியிலிட்டு நடுத்தரமாக அரைத்துக் கொள்ளவும். நன்றாக மழுங்க அரைக்கக்கூடாது. பிறகு முட்டைகளை உடைத்து ஊற்றி, மஞ்சள் கலந்து பிசரிக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு அம்மியில் ஒன்றும் பாதியுமாக நருக்கிய இஞ்சி, பூண்டு, பச்சைக்கொத்துமல்லி, பொடியாக அறுத்த பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் இவைகளைக் கடலைமாவுடன் கலந்துகொண்டு, திட்டமாக ஜலம் விட்டு, மாவைக்கட்டியாகக் கரைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

கடைசியாகக் கடாய் அல்லது தவ்வாவை அடுப்பிலிட்டு, ஒரு தேக்கரண்டி நல்லெண்ணெய் விட்டுக் கரைத்து வைத்திருக்கும் மாவைக் கரண்டிகொண்டு தவ்வா அல்லது காடாயில் அப்பம் சுடுகிற மாதிரி ஊற்ற வேண்டும். ஒரு பக்கம் வெந்த பிறகு மறுபக்கம் வேக அட்டைத் திருப்பிப் போட வேண்டும். அப்பக்கமும் வெந்ததும் கடாய் அல்லது தவ்வாவிலிருந்து எடுத்துவிடவும். இம்முறையே மிச்சமுள்ள மாவையும் சுட்டு எடுக்க வேண்டும்.

அத்தியாயம்—30

சமையல் பாகம்—சட்டினி, ஊறுகாய்

Chutnies & Pickles

பம்பாய்ச் சட்டினி (Chutney De Bombay):

தேவையான சாமான்கள் :

(1) கடலை மாவு, (2) உப்பு, (3) பச்சை மிளகாய், (4) வெங்காயம், (5) நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய்.

செய்யும் முறை: ஒரு பங்கு கடலை மாவும், கொஞ்சம் மஞ்சள் தூளும், 2½ பங்கு ஜலம் விட்டுக் கரைத்துக் கொண்டு, திட்டமாக உப்புச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இத்துடன் சிறுக அறுத்த வெங்காயமும் நெடுக்கில் ஒரே கீற்றாகக் கீறிய பச்சைமிளகாயும் போட்டு (காரத்திற்குத் திட்டமாக மிளகாயை அறுத்துக்கொள்ளவும்), அடுப்பில் ஈயம் பூசிய பாத்திரம் ஒன்று வைத்துக் கொஞ்சம் நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்ததும், வெங்காயத்தையும் பச்சை மிளகாயையும் கொட்டிக் கொஞ்சம் வதங்கியதும், கரைத்து வைத்திருக்கும் கடலைமாவைக் கொட்டி, வேகும் வரை கிளற வேண்டும். மாவு வெந்ததும் இறக்கி விடவேண்டும். இந்தச் சட்டினியைப் பூரி, தோசை முதலியவைகளுடன் உபயோகப்படுத்தலாம்.

மதராஸ் சட்டினி (Chutney De Madras):

தேவையான சாமான்கள்:

(1) தேங்காய் (2) வறுத்து உடைத்த கடலை, (3) பச்சை மிளகாய், (4) உப்பு, (5) கடுகு.

செய்யும் முறை: சரிப்பாகம் தேங்காய், வறுத்து உடைத்த கடலை, காரத்திற்குத் திட்டமாகப் பச்சை மிளகாய், உவர்ப்புக்குத் திட்டமாக உப்பு இவைகளை அம்மியில் வைத்துத் தளர அரைத்து, பிறகு ஒரு கரண்டியில் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்ததும் கொஞ்சம் கடுகு போட்டுப் பொரிந்ததும் அரைத்து வைத்திருக்கும் சட்டினியில் கொட்டிக் கிளற வேண்டும்.

இது இட்டிலி, தோசை, போண்டா, பஜ்ஜி முதலியவைகளுடன் உபயோகப்படும்.

ஊறுகாய் (Pickles): தேவையான சாமான்கள்:

(1) 100 எலுமிச்சம்பழம், (2) நல்லெண்ணெய் 1 வீசை, (3) உப்பு ¾ படி, (4) பெருங்காயம் 1 பலம், (5) கடுகு 2½ பலம், (6) மிளகாய் ½ வீசை.

செய்யும் முறை: ஒவ்வோர் எலுமிச்சம்பழத்தையும் ஒரு புறம் கத்தியால் குறுக்கு நெடுக்காகச் சிறுகக் கீறிக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு ¾ படி உப்புடன் அவற்றை ஒரு ஜாடியில் இட்டு, மூன்று நாள் ஊற வைக்க வேண்டும். தினசரி காலை மாலை ஜாடியைக் குலுக்கி வைக்க வேண்டும். நான்காம் நாள் அகன்ற ஒரு தட்டில் உப்பில் ஊறிய எலுமிச்சம்பழத்தையும் அதன் சாற்றையும் கொட்டி, உப்பு ஜலம் உலரும் வரையில் வெயிலில் உலர்த்த வேண்டும். ஊறுகாய் நன்றாக உலர்ந்ததும், நல்லெண்ணெயைக் கடாயில் விட்டு நன்றாகக் காய்ந்ததும் கடுகு பெருங்காயத் தூள் மிளகாய்த்தூள் காய்ந்த ஊறுகாய் இவைகளைப் போட்டு நன்றாகக் குலுக்கி, ஒரு ஜாடியில் இட்டு, மெல்லிய துணியால் வாயை மூடி, 10 அல்லது 15 நாட்கள் வெயிலில் வைத்து எடுத்து, வீட்டில் வைக்க வேண்டும். ஊறுகாயை உபயோகிக்கும் பொழுது கரண்டியைக்கொண்டே எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டும். ஊறுகாயில் எக்காரணத்தைக் கொண்டும் கையிடக்கூடாது. அப்படிச் செய்தால், ஊறுகாய் கெட்டுப் போய்விடும்.



அத்தியாயம்—31

சமையல் பாகம்—பலகாரத் தினுசுகள்

கார வகை—(Savory):

உப்புமாக் கிச்சடி: தேவையான சாமான்கள்:

(1) கோதுமை ரவை 1 படி, (2) வெங்காயம் 5 பலம், (3) பச்சை மிளகாய் 2 பலம், (4) இஞ்சி ½ பலம், (5) முந்திரிப் பருப்பு 2½ பலம், (6) நெய் 5 பலம், (7) வாசனைக்குக் கொஞ்சம் பிரிஞ்சி இலை, இலவங்கப்பட்டை, இலவங்கம், (8) திட்டமாக உப்பு, (9) எலுமிச்சம்பழம் 2.

செய்யும் முறை: ஒரு கடாய் அல்லது ஓர் அகன்ற பாத்திரத்தில் 2½ பலம் நெய்விட்டுக் காய்ந்ததும், நீளம் நீளமாக அறுத்த பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், பொடியாக அறுத்த இஞ்சி இவைகளையும், பிரிஞ்சி இலை, இலவங்கப் பட்டை, இலவங்கம் இவைகளையும் போட்டுப் பாதி வெந்ததும் கோதுமை ரவையைப் போட்டு ஒரு கிளறல் கிளறி, பிறகு கொதிக்கும் ஜலம் இரண்டு படி அளவு விட்டுக் கிளறிக்கொண்டிருந்தால், ஜலம் சுண்டிப் பதமாக உப்புமாக் கிச்சடியாகும். இறக்கும் சமயத்தில் மிச்சம் இருக்

கும் 2½ பலம் நெய்யையும் விட்டுக் கிளறுவதுடன் ஒன்று அல்லது இரண்டு எலுமிச்சம்பழம் அறுத்துப் பிழிந்து கிளறி இறக்க வேண்டும். கிச்சடி வேகும் பொழுதே திட்டமாக உப்பைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்து வடிகட்டித் தெளிக்க வேண்டும்.

உப்புமா: தேவையான சாமான்கள்:

(1) கோதுமை ரவை 1 படி, (2) பச்சை மிளகாய் 2 பலம், (3) இஞ்சி ½ பலம், (4) நெய் 5 பலம், (5) கொஞ்சம் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம், (6) ஒரு பெரிய எலுமிச்சம்பழம்.

செய்யும் முறை: ஒரு கடாய் அல்லது ஓர் அகன்ற பாத்திரத்தில் 2½ பலம் நெய் விட்டுக் காய்ந்ததும் சிறுக அறுத்திருக்கும் பச்சைமிளகாயையும், இஞ்சியையும் கடுகு உளுத்தம்பருப்பு கறிவேப்பிலையையும் போட்டுத் தாளித்து, பிறகு கோதுமை ரவையைக் கொட்டி ஒரு கிளறல் கிளறி, பிறகு இரண்டுபடி கொதிக்கும் ஜலத்தை விட்டுக் கிளற வேண்டும். அப்படிச் செய்யும்பொழுது வாசனைக்குக் கொஞ்சம் பெருங்காயத்தையும் திட்டமாக உப்பையும் ஜலத்தில் கரைத்து வடிகட்டிப் பிறகு எல்லாவற்றையும் கடாயில் தெளித்துக் கிளறிக்கொண்டு வந்தால், சிறிது நேரத்தில் நீர் சுண்டிக் கோதுமை ரவையும் வெந்து பக்குவமாய் வரும் சமயத்தில் மிச்சம் இருக்கும் 2½ பலம் நெய்யையும்விட்டுக் கிண்டுவதுடன் ஒரு பெரிய எலுமிச்சம் பழத்தையும் பிழிந்தால், உப்புமா பக்குவமாகும். உடனே இறக்கிவிட வேண்டும்.

இட்டிலி: தேவையான சாமான்கள்:

(1) புழுங்கல் அரிசி 1 படி, (2) உளுத்தம்பருப்பு ½ படி.

செய்யும் முறை: அரிசியையும், உளுத்தம்பருப்பையும் தனிப்படப் பாத்திரங்களில் தண்ணீரில் 2 அல்லது 3 மணி நேரம் ஊற வைக்க வேண்டும். உளுத்தம்பருப்பையும், அரிசியையும் தனிப்பட ருப்ப வேண்டும். உளுத்தம்பருப்பைமட்டும் வெகு நேர்த்தியாகவும் சன்னமாகவும் மையும் படி ருப்ப வேண்டும். பிறகு உளுத்த மாவையும் அரிசி மாவையும் ஒரே பாத்திரத்தில் இட்டு, ஓர் இரவு முழுதும் அல்லது 12 மணி நேரம் புளிக்க வைக்க வேண்டும். மாவுக்குத் திட்டமாக உப்பைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்து வடிகட்டிப் பிறகு மாவுடன் கலந்துகொள்ள வேண்டும்.

பிறகு இட்டிலிப் பாத்திரத்தில் ஜலம் விட்டு அதைக் கொதிக்கச் செய்ய வேண்டும். அப்படிக் கொதிக்கும் சமயத்தில் இட்டிலிப் பாத்திரத்தின் மூடியை எடுத்து, பாத்திரத்தில் இருக்கும் குழிகளுக்குத் திட்டமாகச் சுத்தமான துணியை இட்டு ஒரு கரண்டியால் புளித்திருக்கும் மாவை முகந்து ஊற்றிப் பிறகு மூடியால் சிறிது நேரம் மூடிவைத்தால், இட்டிலி வெந்துவிடும். வெந்த இட்டிலியை எடுத்துவிட்டு, திரும்பவும் மாவை ஊற்றி, முன்போல மூடி வைத்துச் செய்ய வேண்டும்.

தோசை: தேவையான சாமான்கள்:

(1) புழுங்கல் அரிசி 1 படி, (2) உளுத்தம்பருப்பு ¼ படி.

செய்யும் முறை: அரிசி வேறு, உளுத்தம்பருப்பு வேருகத் தண்ணீருள்ள பாத்திரத்தில் 2 அல்லது 3 மணி நேரம் ஊற வைத்துத் தனிப்பட ருப்ப வேண்டும். இட்டிலிக்கு ருப்பினதுபோல உளுத்தம்பருப்பை நன்ருக மைய ருப்ப வேண்டும். பிறகு இரண்டையும் கலந்து, ஒரு பாத்திரத்தில் 12 மணி நேரம் அல்லது ஓர் இரவு முழுதும் புளிக்க வைக்க வேண்டும். மாவுக்குத் திட்டமாக உப்பைக்கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்து வடிகட்டிப் பிறகு மாவுடன் கலந்துகொள்ள வேண்டும். பிறகு ஒரு தவ்வா அல்லது தோசைத் தட்டை அடுப்பில் வைத்துச் சூடாக்கி, மாவை ஊற்றும் முன் ஒரு துணியில் நல்லெண்ணெயைத் தொட்டுத் தவ்வாவில் தடவிய பிறகே மாவைத் தோசை வடிவமாக ஊற்ற வேண்டும். ஒரு பக்கம் தோசை வெந்ததும் மறு பக்கம் திருப்பிப் போட வேண்டும். மறு பக்கமும் வெந்ததும் தோசையை எடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மேது வடை: தேவையான சாமான்கள்:

(1) உளுத்தம்பருப்பு 1 படி, (2) பச்சை மிளகாய் 2 பலம், (3) இஞ்சி ½ பலம், (4) நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் (தேவையான அளவு), (5) உப்பு (தேவையான அளவு)

செய்யும் முறை: உளுத்தம்பருப்பை மூன்று அல்லது நான்கு மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைத்துப் பிறகு நன்ருகவும் சன்னமாகவும் மைய ருப்ப வேண்டும். இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் முதலியவைகளைப் பொடியாக அறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு அவற்றை ருப்பிய மாவுடன் கலந்து, பிசைந்துகொள்ள வேண்டும். மாவுடன் திட்டமாக உப்பைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்து வடிகட்டிச்

சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு கடாயில் நெய் அல்லது நல்லெண்ணெயை விட்டு, அது காய்ந்ததும் மாவை வடையாகத் தட்டிப் போட்டு, வெந்ததும் எடுக்க வேண்டும்.

மிளகு வடை: தேவையான சாமான்கள்:

(1) உளுத்தம்பருப்பு 1 படி, (2) மிளகு 2 பலம், (3) சீரகம் ¼ பலம், (4) பெருங்காயம் ½ பலம், (5) தேவையான அளவு உப்பு.

செய்யும் முறை: உளுத்தம்பருப்பை அரைமணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைத்து, ஒன்றும் பாதியுமாகத் தண்ணீர் விடாமல் கட்டியாக ருப்ப வேண்டும். கொஞ்சம் ஜலத்தில் பெருங்காயத்தைக் கரைத்து மாவுடன் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். வேண்டும் அளவு உப்பையும் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்து வடிகட்டி, அதையும் மாவுடன் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு மிளகும் சீரகமும் தூள்செய்து, மாவுடன் கலந்து பிசைந்து, மெல்லியதாகத் தட்டி, நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் காய்ந்திருக்கும் கடாயில் இட்டு, வெந்ததும் எடுக்க வேண்டும்.

மசாலே வடை: தேவையான சாமான்கள்:

(1) கடலைப்பருப்பு 1 படி, (2) உப்புத் தேவையான அளவு, (3) வெங்காயம் 5 பலம், (4) பச்சைமிளகாய் 5 பலம், (5) கொஞ்சம் கறிவேப்பிலை, (6) வேண்டும் அளவு நல்லெண்ணெய்.

செய்யும் முறை: பருப்பைத் தண்ணீர் விடாமல் சாதாரணமாக ருப்ப வேண்டும். வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை முதலியவைகளைப் பொடியாக அறுத்துத் திட்டமாக உப்பைத் தூள் செய்து போட்டுப் பிசைந்து, பிறகு எண்ணெய் காய்ந்திருக்கும் கடாயில் இட்டு, வெந்ததும் எடுக்கவேண்டும்.

மேதுப் பகோடா: தேவையான சாமான்கள்:

(1) கடலே மாவு ½ படி, (2) அரிசி மாவு 1 படி, (3) பச்சை மிளகாய் 5 பலம், (4) வெங்காயம் 5 பலம், (5) கொஞ்சம் கறிவேப்பிலை, (6) கொஞ்சம் பலகாரச் சோடா மாவு, (7) உப்பு.

செய்யும் முறை: அரிசி மாவு வேறு, கடலைமாவு வேருக யந்திரத்தில் இட்டு அரைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், கறிவேப்பிலை இவைகளைப் பொடியாக அறுத்துக்கொண்டு, கடலை அரிசி மாவுடன் தண்ணீர் கொஞ்சமாக விட்டுக் கட்டியாகப் பிசைந்து, அத்துடன் தூள் செய்த உப்பு, பச்சைமிளகாய், வெங்காயம், கறிவேப்பிலைப் பொடிகளையும் சேர்த்துப் பிசைந்துகொள்ள வேண்டும். பிறகு நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் காய்ந்துகொண்

டிருக்கும் கடாயில் சிறு உருண்டைகளாக உருட்டிப் போட்டு, வெந்ததும் எடுத்துவிட வேண்டும். பகோடா மெத்தென்று இருக்க, மாவுடன் கொஞ்சம் பலகாரத்திற்குப் போடும் சோடா மாவைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

காரப் பகோடா: தேவையான சாமான்கள்:

மெதுப் பகோடாவுக்கு வேண்டிய சாமான்கள் தேவை. ஆனால், கடலை மாவு $\frac{3}{4}$ பங்கும், அரிசி மாவு ஒரு பங்கும் இருக்க வேண்டும். இதற்குப் பலகாரச் சோடா மாவு தேவை இல்லை.

சுடும்போது உருட்டிப் போடாமல் பிசைந்தாற் போலக் கடாயில் போட்டு, வெந்ததும் எடுக்க வேண்டும்.

காராப்பூந்தி: தேவையான சாமான்கள்:

(1) கடலைமாவு 1 படி, (2) உப்புப்போதுமான அளவு, வேண்டும் அளவு மிளகாய்த் தூள், (ஒன்றும் பாதியுமாகத் தூள் செய்யப்பட்டது) கறிவேப்பிலை, (3) முந்திரிப்பருப்பு 10 பலம், (4) கொஞ்சம் பலகாரச் சோடா மாவு, (5) நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய்.

செய்யும் முறை: கடலை மாவை இளகலாகத் தண்ணீர் விட்டுக்கரைத்துக்கொண்டு, அத்துடன் கொஞ்சம் பலகாரச் சோடா மாவையும் போட்டுக் கலக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

கடாயில் நெய் அல்லது நல்லெண்ணெயை விட்டுக் காய்ந்ததும், ஒரு ஜல்லிக்கரண்டியில் கரைத்து வைத்திருக்கும் மாவை விட்டுத் தேய்த்தால், கடாயில் சிறுக விழுந்து, கொஞ்சம் நேரத்தில் வெந்துவிடும். உடனே மற்றொரு ஜல்லிக்கரண்டியால் காராப்பூந்தியை எடுத்து, வேறு ஒரு பாத்திரத்தில் வைக்க வேண்டும். இவ்வாறே எல்லா மாவையும் சுட்டானவுடன், தனிப்பட வறுத்து வைத்திருக்கும் முந்திரிப்பருப்பு, கறிவேப்பிலை, உப்புத்தூளும் மிளகாய்த் தூளும் போதுமான அளவு போட்டுக் கலக்க வேண்டும்.

ஓமப்பொடி: தேவையான சாமான்கள்:

(1) கடலை மாவு $\frac{1}{2}$ படி, (2) அரிசி மாவு $\frac{3}{4}$ படி, (3) பெருங்காயம் $\frac{1}{4}$ பலம், (4) வேண்டும் அளவு உப்பு, (5) ஓமம் $\frac{1}{4}$ பலம், (6) தேவையான அளவு நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய்.

செய்யும் முறை: கடலை மாவையும் அரிசி மாவையும் சேர்த்துத் தண்ணீர் விட்டு, திட்டமாக உப்பு ஓமம் இவ்விரண்டையும் தூள் செய்து மாவுடன் கலந்து கட்டியாகப் பிசைந்துகொள்ள வேண்டும். பெருங்காயத்தைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்து, மாவுடன் சேர்த்துப்

பிசைய வேண்டும். பிறகு ஓமப்பொடி பிழியும் குழாயில் மாவைப்போட்டுக் கடாயில் காய்ந்த நெய்யில் அல்லது எண்ணெயில் பிழிந்து, வெந்த பிறகு எடுக்க வேண்டும். கடாயில் மாவு பிழிந்த கொஞ்ச நேரத்திற்குள் வெந்து விடும். ஆகையால், ஜாக்கிரதையாகக் கவனித்து எடுக்க வேண்டும்.

அரிசி மிளகுப் பொங்கல்: தேவையான சாமான்கள்:

(1) பச்சரிசி பொறுக்கிக் கல் நீக்கியது 1 படி, (2) பச்சைப் பயறு பொறுக்கிக் கல் நீக்கியது ½ படி, (3) நெய் 10 பலம், (4) மிளகு 1 பலம், (5) சீரகம் ½ பலம், (6) முந்திரிப்பருப்பு 5 பலம், (7) உப்புப் போதுமான அளவு, (8) பெருங்காயம் ¼ பலம்.

செய்யும் முறை: அகன்ற ஒரு பாத்திரத்தில் அரிசி பருப்பு அளவுக்கு இரண்டு மடங்கு (அதாவது 3 படி) ஜலம் விட்டுக் கொதிக்கும் பொழுது பச்சைப் பயற்றைப் போட்டுப் பாதி வெந்ததும் அரிசியையும் பெருங்காயத்தை யும் போட்டு, வெந்ததும் தனிப்பட ஓர் அகன்ற பாத்திரத் தில் நெய்யை விட்டுக் காய்ந்ததும் மிளகு, முந்திரிப்பருப்பு, சீரகம் முதலியவைகளை வறுத்துக்கொண்டு, அதில் வெந்த பொங்கலைக் கொட்டி, அத்துடன் கொஞ்சம் ஜலத்தில் திட்டமாக உப்பைக் கரைத்து வடிகட்டிச் சேர்த்துக் கிளறினால், பொங்கல் பக்குவமாகும். பிறகு அடுப்பி லிருந்து இறக்கிவிட வேண்டும்.

காஞ்சீபுரம் இட்டிலி: தேவையான சாமான்கள்:

(1) உளுத்தம்பருப்பு 1 படி, (2) புழுங்கல் அரிசி 1 படி, (3) முந்திரிப்பருப்பு 10 பலம், (4) நெய் 10 பலம், (5) மிளகு 2½ பலம். (6) சீரகம் ½ பலம், (7) உப்புத் தேவையான அளவு, (8) இஞ்சி 2½ பலம்.

செய்யும் முறை: உளுத்தம்பருப்பு அரிசி இரண்டையும் ஒன்றும் பாதியுமாகத் தனிப்பட ருப்பி, இரண்டையும் கலந்து, 10 அல்லது 12 மணி நேரம் புளிக்க வைக்க வேண்டும்.

பிறகு ஒரு பாத்திரத்தில் கொஞ்சம் ஜலம் விட்டு, ஆவி உண்டாக அடுப்பில் வைத்துக் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். அந்தப் பாத்திரத்தில் சிறு பாத்திரங்களில் கொஞ்சம் குறைவாக மாவு ஊற்றி, கொஞ்சம் நெய் விட்டு, மூடி வைக்க வேண்டும். சிறு பாத்திரங்களில் மாவு ஊற்று வதற்குமுன் புளித்திருக்கும் மாவில் மிளகு, சீரகம், சிறு

துண்டுகளாக அறுத்த இஞ்சி, முந்திரிப்பருப்பு இவைகளைப் போட்டுக் கரண்டியால் கிளறிக்கொள்ள வேண்டும். இத்துடன் மாவுக்குத் திட்டமாக உப்பையும் போட்டுக் கரைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அடுப்பில் வைத்த மாவு வெந்ததும் ஒரு தட்டில் கொட்டிக் கத்தியால் துண்டுகளாகச் செய்துகொள்ளலாம்.



அத்தியாயம்—32

சமையல் பாகம்—பலகாரத் தினுசுகள்
இனிப்பு வகை (Sweets)

மைசூர்ப் பாகு: தேவையான சாமான்கள்:

(1) அஸ்காச் சர்க்கரை 1 வீசை, (2) நெய் 1 வீசை, (3) கடலை மாவு 10 பலம்.

செய்யும் முறை: ஒரு வீசைச் சர்க்கரையுடன் $\frac{3}{4}$ படி ஜலம் கலந்து, பாகாக்க வேண்டும். பாகு திட்டமாக வரும் பொழுது அதில் கடலை மாவைப் போட்டு நன்ருகக் கிளற வேண்டும். கிளறும்பொழுது பொசபொச என்று உப்பி வரும். அப்பொழுது கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஒரு வீசை நெய்யையும் ஊற்ற வேண்டும். கடலை மாவு போட்டதிலிருந்து கடைசி வரையில் கிளறிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். பொங்குவது அடங்கியதும் ஒரு தட்டில் கொட்டி மட்டமாக்கிக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு நமக்கு இஷ்டமான அளவாக ஒரு கத்தியால் அறுத்துக்கொள்ளலாம்.

ரவா லாடு: தேவையான சாமான்கள்:

(1) கோதுமை ரவை 1 படி, (2) அஸ்காச் சர்க்கரை 1 வீசை, (3) நெய் 15 பலம், (4) சீனக்கற்கண்டு 5 பலம், (5) முந்திரிப் பருப்பு 10 பலம், (6) ஏலக்காய் 1 பலம், (7) பால் 1 ஆழாக்கு.

செய்யும் முறை: கோதுமை ரவையைக் கொஞ்சம் நெய் விட்டு வறுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதை ஓர் இரும்பு உரலில் போட்டு நன்ருக இடித்துக்கொள்ள வேண்டும். முந்திரிப்பருப்பைத் தனிப்பட வறுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பிறகு கடாயில் 15 பலம் நெய்யையும் விட்டுக் காய்ந்ததும், சர்க்கரை, வறுத்து இடித்த கோதுமை ரவை, பொடியாக்கிய கற்கண்டு, வறுத்து வைத்திருக்கும் முந்திரிப்

பருப்பு, தூளாக்கிய ஏலக்காய் இவைகளைப் போட்டு நன்ருக ஒரு ஜல்லிக்கரண்டியால் கிளறிப் பிறகு சூடாக இருக்கும்பொழுதே தேவையான அளவில் உருண்டையாகப் பிடிக்க வேண்டும். லாடு சாப்பிடுவதற்கு மெதுவாய் இருக்க ஓர் ஆழாக்குப் பாலை நன்ருகக் காய்ச்சி லாடு உருண்டை பிடிக்கும் முன் ஊற்றி, நன்ருகக் கிளறிப் பிறகு சூடாய் இருக்கும்பொழுதே உருண்டையாகப் பிடிக்க வேண்டும்.

கேசரி: தேவையான சாமான்கள்:

(1) நெய் 10 பலம், (2) கோதுமை ரவை அல்லது கோதுமைச் சேமியா 1படி, (3) முந்திரிப்பருப்பு 10 பலம், (4) அஸ்காச் சர்க்கரை $\frac{3}{4}$ வீசை, (5) திராக்ஷை 5 பலம், (6) ஏலக்காய் 1 பலம், (7) கொஞ்சம் கேசரிப்பவுடர் (நிறத்திற்காக)

செய்யும் முறை: முந்திரிப்பருப்பு, திராக்ஷை, கோதுமை ரவை அல்லது கோதுமைச் சேமியாவைப் பொடியாக்கிக் கொண்டு, 10 பலம் நெய்யில் போட்டு வறுத்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு 2 படிக் கொதிக்கும் ஜலத்தை விட்டுக் கிளறிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். ரவை அல்லது சேமியா வெந்ததும் சர்க்கரையைப்போட்டுக் கிளற வேண்டும். கடைசியாகத் திட்டமாக வேண்டிய நிறம் தரக் கேசரிப் பவுடரைப் போட்டு, நறுமணத்திற்காக ஏலக் காய்த் தூள் போட்டுக் கிளற வேண்டும்.

காசி அல்வா: தேவையான சாமான்கள்:

(1) கலியாணப் பூசனிக்காய் 1, (2) திருகி வெந்து நீர் பிழிந்த பூசனிக்காய்க்கு $\frac{1}{2}$ பங்கு அஸ்காச் சர்க்கரை, (3) கறந்த பால் $\frac{1}{2}$ படி, (4) நெய் 10 பலம், (5) கொஞ்சம் ஏலக்காய், (6) குங்குமப்பூ $\frac{1}{2}$ விராகன் எடை, (7) பச்சைக்கற்பூரம் 1 குன்றி மணி எடை, (8) கொஞ்சம் கேசரிப்பவுடர், (9) வாதுமைப் பருப்பு 5 பலம், (10) சாரைப்பருப்பு 2 பலம், (11) முந்திரிப் பருப்பு 5 பலம், (12) திராக்ஷை 2 பலம்.

செய்யும் முறை: பூசனிக்காயின் தோலைச் சுத்தமாகச் சீவிவிட வேண்டும். பிறகு அதை அறுத்து, உள்ளிருக்கும் விதையையும், சளசள என்று சோறு போல இருக்கும் உபயோகமற்ற பொருளையும் நீக்கிச் சுத்தம் செய்த பிறகு, மாங்காய்த் திருகியில் தேய்த்துத் தொக்குப் போலப் பொடியாக்கிக்கொள்ள வேண்டும். அதை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு வேக வைத்து, பிறகு அதில் இருக்கும் நீர் நீங்க ஒரு மெல்லிய கித்தானில் போட்டுப் பிழிய

வேண்டும். அப்படி நீர் நீக்கிய பிறகு ஓர் அகன்ற சுத்தமான கடாயில் பாலை விட்டு, கோவா செய்துகொள்ள வேண்டும். கோவா செய்த பிறகு அதைத் தனிப்பட ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு அந்தக் கடாயில் வெந்து நீர் நீங்கிய பூசனிக்காயைப் போட்டு, அத்துடன் அஸ்காச் சர்க்கரையையும் கலந்து, கிளற வேண்டும். அப்படிக் கிளறும்பொழுது சர்க்கரை திட்டமாகப் பாகாய் வரும் சமயத்தில் பால் கோவாவைப் போட்டுக் கிளற வேண்டும். அல்வா திட்டமாக வரும் சமயத்தில் தனிப்பட நெய்யில் வறுத்து வைத்திருக்கும் திராக்ஷை, முந்திரிப்பருப்பு, தோல் நீக்கிய வாதுமைப் பருப்பு, சாரைப்பருப்பு இவைகளைப் போட்டு நெய் விட்டுக் கிளற வேண்டும். நறுமணத்திற்கு ஏலக்காய், குங்குமப்பூ, பச்சைக்கற்பூரம் முதலியவைகளை நன்ருகத் தூள் செய்து போட்டுக் கிளற வேண்டும். கேசரி நிறம் தரக் கேசரிப் பவுடர் கொஞ்சம் கலந்துகொள்ளலாம்.

குறிப்பு:— பால் கோவா செய்யும் முறை:

கறந்த பால் 1 படி அல்லது 2 படியைச் சுத்தமான கடாயில் (கடாயில் கொஞ்சங்கூடக் கறுப்பு நிறம் இருக்கக் கூடாது) விட்டுக் காய்ச்ச வேண்டும். அப்படிப் பால் காயும்பொழுது ஒரு சுத்தமான தவ்வாக்கரண்டியால் அடி பிடிக்காமல் துழாவிக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும். கோவாவாகப் பால் நீர் சுண்டிக் கட்டினதும் கடாயை இறக்கிவிட வேண்டும். பிறகு கோவாவைத் தனிப்பட எடுக்க வேண்டும்.

பம்பாய் டோஸ்டு (Bombay Toast): தேவையான சாமான்கள்:

(1) பால் ஓர் ஆழாக்கு, (2) கோழி முட்டை ஒன்று அல்லது இரண்டு, (3) சர்க்கரை (பூரா அல்லது அஸ்கா) 2½ பலம், (4) ரொட்டி ஒன்று, (5) நெய் 2½ பலம்.

செய்யும் முறை: ரொட்டியைத் துண்டுகளாகக் (Slices) கத்தியால் அறுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பாலுடன் கோழி முட்டையை உடைத்து ஊற்றி, இரண்டும் ஒன்ருகச் சேரும்படி ஒரு கரண்டியால் அல்லது முட்டை பால் அடிக்கும் கருவியால் அடித்து, இனிப்புக்குத் தேவையான அளவு பூரா அல்லது அஸ்காச் சர்க்கரையைக் கலந்துகொள்ள வேண்டும்.

அடுப்பில் ஒரு தவ்வாவை வைத்துக் காய்ந்ததும் கொஞ்சம் நெய் விட்டு, அதில் முட்டை பாலில் நன்ருகத்

தோய்த்த ஒரு ரொட்டித் துண்டைப் போட வேண்டும். சிறிது நேரத்திற்குள் ஒரு பக்கம் பக்குவமாக வெந்ததும் மறு பக்கமும் திருப்பிப் போட்டுக் கொஞ்சம் நெய் விட்டு அந்தப் பக்கமும் பக்குவமானதும் அதை எடுத்து விட்டு, பிறகு மற்ற ரொட்டித் துண்டுகளையும் முதலிற் செய்த பிரகாரம் செய்ய வேண்டும்.



அத்தியாயம்—33

பானங்கள் தயாரித்தல் (Beverages)

தேநீர் (Tea): தேவையான பொருள்கள்:

ஓர் ஆழாக்கு அல்லது ஒரு கோப்பைத் தேநீருக்கு (1) ஒரு தேக்கரண்டித் தேயிலை, (2) ½ ஆழாக்குக் காய்ந்த பால், (3) 3 தேக்கரண்டிச் சர்க்கரை, (4) ½ ஆழாக்குக் கொதிக்கும் ஜலம்.

செய்யும் முறை: ½ ஆழாக்குக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் 1 தேக்கரண்டித் தேயிலை போட்டுத் தட்டால் மூடிப் பிறகு 3 அல்லது 5 நிமிஷம் வைத்து, அதை இலை வேறு தேநீர் வேருக வடிகட்டிய பிறகு தேநீரில் காய்ந்த ½ ஆழாக்குப் பாலைச் சூடாக விட்டுச் சர்க்கரை போட்டுக் கலக்கி அருந்தினல் ருசியாய் இருக்கும்.

கொதிக்கும் ஜலத்தில் தேயிலையைப் போட்ட பிறகு 5 நிமிஷத்திற்கு மேல் இருக்கக்கூடாது; அப்படி இருந்தால், தேநீர் மணம் போய்க் கசப்பு எடுக்கும். இக்கசப்பு, சில சமயங்களில் பசியை அடக்கி, உடல் சுகத்தைக் கெடுக்கும்.

காபி (Coffee): இதைத் தேநீர் செய்த முறையிலேயே செய்யலாம். நன்ருகக் கொதிக்க வைத்த பாலை உபயோகப்படுத்தினல், காபி நன்ருகவும் மணமாகவும் இருக்கும். காப்பியைக் காபி வடிகட்டியால் (Coffee Filter) வடிகட்ட வேண்டும்.

கோக்கோ (Cocoa): தேவையான பொருள்கள்:

(1) 1 தேக்கரண்டி கோக்கோத் தூள், (2) 1 ஆழாக்குப் பால், (3) 3 அல்லது 4 தேக்கரண்டிச் சர்க்கரை.

செய்யும் முறை: சிறிதளவு பாலில் ஒரு தேக்கரண்டிக் கோக்கோவும் 3 கரண்டிச் சர்க்கரையும் கலந்துகொண்டு பிறகு கொதிக்கும் பாலை விட்டுக் கலக்கிக்கொண்டே

இருந்தால், கோக்கோப் பானம் நறுமணத்துடன் இருக்கும். அந்தக் கொதி போதவில்லை என்றால், இன்னும் சிறிது நேரம் கொதிக்க வைத்து மணத்தை விருத்தி செய்து கொள்ளலாம். கொதிக்கும் பொழுது பால் சுண்டிக் கோக்கோ அளவு கொஞ்சமாகாமல் இருக்கத் திட்டமாகக் கொதி ஜலம் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

நல்ல உயர்தரக் கோக்கோவில் (Cocoa) பானம் செய்தால் எக்காரணத்தாலும் பானம் கட்டியாய்விடாது. மட்ட ரகங்களில் மாவு கலந்து இருக்கும். மட்ட ரகத்தில் கோக்கோ செய்த பிறகு குளிர்ந்தால் கட்டியாய்விடும். ஆகையால், நல்ல மணமுள்ள கோக்கோப் பானம் சாப்பிட வேண்டுமானால், விலை அதிகமானாலும், உயர்தரக் கோக்கோவே வாங்கி உபயோகிப்பது நல்லது.

எலுமிச்சம்பழ ரசம் (Lime Juice): தேவையான பொருள்கள்:

(1) 1 பெரிய எலுமிச்சம்பழம், (2) 6 அல்லது 7 தேக்கரண்டிச் சர்க்கரை, (3) 1½ ஆழாக்குக் காய்ச்சி ஆற்றி வடிகட்டிய நீர், (4) கொஞ்சம் ஐஸ்.

செய்யும் முறை: எலுமிச்சம்பழத்தை நன்றாகக் கசக்கிக் கொண்டு பிறகு அறுத்துக் காய்ச்சி வடிகட்டி ஆறிய ஜலத்தில் பிழிந்து, கொட்டைகளை நீக்கிப் பிறகு சர்க்கரையைக் கலந்து ஐஸ் போட்டுச் சாப்பிடலாம். இது கோடை காலத்தில் (Summer) உஷ்ண வேளையில் மிகவும் ஆரோக்கியத்தைத் தரும்; களைத்திருந்தால், களைப்பையும் தீர்க்கும்.



அத்தியாயம்—34

நோயாளிக்குக் கொடுக்கும் உணவு

(Invalid Cookery)

நமது வீட்டில் எவருக்கேனும் நோய் வந்தால், அந் நோயாளியை வெகு ஜாக்கிரதையாய்ப் பாதுகாக்க வேண்டும். கூடிய மட்டும் எவருமில்லாமல் சந்தடியற்று இருக்கும் ஒரு தனி அறையில் நோயாளியைப் படுக்கச் செய்ய வேண்டும். அவ்வறை நல்ல காற்று வரக்கூடியதாயும், நிரம்ப வெளிச்சம் உள்ளதாயும் இருக்க வேண்டும்; நெருக்கமானதாயும் பல சாமான்கள் அடங்கியதாயும் இருக்கக்

கூடாது. நோயாளியின் படுக்கையைத் தவிர, மருந்து முதலியவை வைக்க மேஜை ஒன்றே போதும். வேறு எவ்விதச் சாமான்களையும் அவ்வறையில் வைக்கக்கூடாது. தொத்து நோயாய் இருந்தால், இன்னம் அதிக ஜாக்கிரதையாய் இருக்க வேண்டும். நோயாளி இருக்கும் அறையில் நோயாளியுடன் இருப்பவர், வீட்டில் உள்ள மற்றவர்களுடன் கலக்கக்கூடாது.

தினந்தோறும் தண்ணீரில் பினைலை (Phenyl) ஊற்றி, அறையை நன்றாகக் கழுவ வேண்டும். மற்றும் எவர் நோயாளியைத் தொட்ட போதிலும், கைகளைப் பொட்டாஸியம் பர்மாங்கனேட்டு (Potassium Permanganate) லோஷனில் உடனே கழுவ வேண்டும். தொத்து நோய்களிலும், மற்ற நீண்ட கால நோய்களிலும் நோயாளியைக் கவனிக்க ஒரு நர்ஸை (Nurse) ஏற்படுத்துவது சிறந்தது. ஏனெனில், அவள் நோயாளியைக் கவனிக்கும் விதத்தை நன்கு அறிந்தவள். ஏழைகள் நோயாளியைச் சர்க்கார் ஆஸ்பத்திரியில் கொண்டுபோய் விட்டால் நன்றாகக் கவனித்துப் பார்ப்பார்கள். பணச் செலவும் கஷ்டமும் இல்லாமல் நோயாளி சுகம் அடையலாம்.

நோயாளிகளுக்கு முக்கியமாக உணவு கொடுப்பதிலேயே நாம் மிகவும் ஜாக்கிரதையாய் இருக்க வேண்டும். நோயாளிக்குக் கண்ட உணவுப் பொருளைக் கொடுக்கக் கூடாது. வைத்தியர் எவ்விதம் சொல்லுகின்றாரோ, அவ்விதமே நாம் நடக்க வேண்டும். பொதுவாக, அனேகர் வைத்தியர் என்ன சொன்னாலும், 'நம் பிள்ளைகள் கஞ்சியை மாத்திரம் குடித்தால் உடம்பு மெலிந்து போகும்,' என்று சோற்றைக் கொடுத்துவிடுகின்றனர். அதன்மேல் நோய் அதிகமாகின்றது. கூடிய மட்டும் நோயாளிக்குச் சொற்ப ஆகாரமே சிறந்தது. கஞ்சி, பார்லி நீர், இரசச்சோறு, கோழிக்குஞ்சு ரசம் முதலியவைகளே நோயாளிக்குச் சிறந்த உணவு. வைத்தியருடைய அனுமதி பெற்று, சாத்துக்குடி, ஆரஞ்சு, பச்சைத் திராக்ஷை, மலை வாழை முதலிய பழங்களைக் கொடுக்கலாம்.

(1) **கஞ்சி** : ரவை, ஜவ்வரிசி, கோதுமை நொய், அரிசி நொய், பார்லி மாவு, ஆரோக்கிழங்கு (Arrowroot) மாவு முதலியவைகளால் கஞ்சி செய்துகொடுக்கலாம். முதலில் ஒரு சுத்தமான பாத்திரத்தில் இரண்டு சிறு கரண்டி

(Tea-spoon) அளவு மாவைப் போட்டுச் சிறிது வெந்நீரை ஊற்றிக் கரைக்க வேண்டும். அதற்குள் அடுப்பில் ஓர் அகன்ற பாத்திரத்தில் நீரை நன்ருகக் கொதிக்க வைத்து அதில் தனிப்பட ஜலத்துடன் கலக்கிய மாவை ஊற்றிக் கட்டி மூட்டியாகப் போகாதபடி நன்ருக ஒரு கரண்டியால் கிளறிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். பிறகு வேண்டும் அளவு பாலை ஊற்றிக் கிளறி, நன்ருய் வெந்த பிறகு இறக்கி வைக்க வேண்டும். பிறகு சர்க்கரை சேர்த்துச் சிறிது சிறிதாக நோயாளிக்குக் கொடுக்க வேண்டும். கஞ்சியைச் சூடாயிருக்கும்பொழுதே கொடுக்க வேண்டுமே யல்லாமல் ஆறவிட்டுக் கொடுத்தலும், சிறிது கொடுத்து மிச்சத்தைப் பிறகு நன்ருகக் குளிர்ச்சி அடைந்த பிறகு கொடுத்தலும் மிகவும் கெடுதல். எது கொடுத்தாலும், அது சூடாகவும் அப்பொழுதே தயார் செய்ததாகவும் இருக்க வேண்டும்.

(2) **பார்லி நீர்:** இரண்டு பிடி பார்லி அரிசியைப் பல முறை சுத்த ஜலத்தில் கழுவியெடுத்து, ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, சிறிது எலுமிச்சம்பழச் சாறு பிழிந்து, சிறிது சர்க்கரை அல்லது உப்புச் சேர்த்து, பிறகு இரண்டு ஆழாக்கு நன்ருகக் கொதிக்கும் நீரை அதில் வார்த்துத் தனியே அரை மணி நேரம் தாளியில் வைக்கவும். பிறகு தெளிந்த நீரை எடுத்து நோயாளிக்குக் கொடுக்கவும்.

(3) **மிளகு இரசச் சோறு** போடுவதாயிருந்தால், நன்ருக வெந்ததாயும், கைக்கு மிகவும் மிருதுவாயுமுள்ள சோற்றையே இரசத்துடன் கலந்து பானமாகக் கொடுக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்யாவிடில், ஜீரணமாகாது. நோயாளிகளுக்குச் சுலபமாக ஜீரணமாகும் உணவையே கொடுக்க வேண்டும்.

(4) **கோழிக்குஞ்சு ரசம்:** கொஞ்சம் அரிசியையோ, பார்லியையோ எடுத்து, முதலில் நன்ருகக் கழுவ வேண்டும். பிறகு ஒரு கோழிக் குஞ்சைக் கொன்று, அதன் உள்ளிருக்கும் குடல் முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு, இறக்கைகளையும் நீக்கி, மாமிசத்தைச் சிறு துண்டங்களாக வெட்ட வேண்டும். அவைகளைக் கழுவிய தானியத்துடன் கலந்து, ஒரு ஜாடியில் போட்டு, ஒரு தட்டால் மூட வேண்டும். பிறகு அந்த ஜாடியை நீர் நிறைந்த அகன்ற பாத்திரத்தில் வைத்து, அடுப்பில் மூன்று மணிநேரம் நீரானது ஜாடியைச் சுற்றிக் கொதிக்கச் செய்ய வேண்டும். பிறகு

ஜாடியை இறக்கிக் கோழிக் குஞ்சுத் துண்டுகளை நீக்க வேண்டும். அப்பொழுது இரசம் வழுவழுப்பாகக் கொழுப்புடன் கலந்திருந்தால், மெல்லிய துணியால் வடிகட்டிப் பிறகு திட்டமாக உப்புச் சேர்த்து, ஓர் ஏலக்காய் தட்டிப் போட்டு, இரசத்தை மாத்திரம் இறக்கி, நோயாளிக்குப் பானமாகக் கொடுக்கலாம். இதற்கு ஜக்ஸூப் (Jug Soup) என்பது பெயர். ஆட்டு மாமிசத்தையும் மேற்சொல்லிய வாறே செய்து பானமாகக் கொடுக்கலாம். ஆனால், மாமிசத்தில் கொழுப்பு இருந்தால் அடுப்பில் வைப்பதற்கு முன் அதை நீக்க வேண்டும்.

(5) **மாமிச ரசம் (Soup):** மாமிசம் அல்லது எலும்புகளைச் சிறு துண்டங்களாக வெட்டி ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, வேண்டுமளவுக்கு அதிகமாக ஜலம் விட வேண்டும். பிறகு, மிளகு, உப்பு, கொத்துமல்லி விதை (தனியா), முழு வெங்காயம் இவற்றை வகைக்குக் கொஞ்சம் மணத்திற்காக அதில் போட்டு, சிறு தீ அல்லது தாளியில் எரித்து, மாமிசம் அல்லது எலும்பில் உள்ள சத்து ஜலத்தில் இறங்கும்படி செய்ய வேண்டும். வேண்டும் அளவுக்கு ஜலம் சுண்டி ஸூப்பு ஆனதும், அதையெடுத்துக் கொழுப்பு நீங்க வடிகட்டி, ஸூப்பை அல்லது மாமிச இரசத்தை நோயாளிக்குக் கொடுக்கலாம்.

(6) **வேநீர் (Whey water) தயார் செய்தல்:** இரண்டு ஆழாக்குப் பாலுக்கு ¼ ஆழாக்கு அல்லது ஒரு பெரிய எலுமிச்சம்பழச் சாறு தேவை. பாலையும் எலுமிச்சம்பழச் சாற்றையும் ஈயம் (கலாய்) பூசிய பாத்திரத்தில் விட்டுக் கரண்டியால் கலக்காமல் காய்ச்சினால், பாத்திரத்திலுள்ள பால் வேநீர் ஆகிப்பிரியும். பிறகு ஒரு சல்லாத் துணியில் வடிகட்டி, வேநீரை (Whey water) மட்டும் குளிரச் செய்து நோயாளிக்குக் கொடுக்கலாம்.

(7) நோயாளிக்குக் கொடுக்க வேண்டிய ஆகாரத்திற்கு முன்னதாக வைத்தியரைக் கலந்து தீர்மானித்துக் கொள்ள வேண்டும். (இதற்குரிய அட்டவணையை அடுத்த பக்கம் காண்க.)

குறிப்பு: நோய் தீர்ந்து வழக்கப் பிரகாரம் தினசரி ஆகாரம் கொடுக்கும் பொழுது திடீரென்று ஜீரண சக்தியைக் கெடுக்கக்கூடிய முறையில் ஆகாரம் கொடுத்தல் அல்லது அளவுக்கு மீறிக் கொடுத்தல் தவறு. கிரம முறை

யில் நாளடைவில் விருத்தி செய்ய வேண்டும். அப்படிச் செய்யாவிடில் அஜீரணம் ஏற்படும்; அல்லது வியாதி விருத்தியாகும்.

நோயாளியின் ஆகார அளவும் காலத் திட்டமும்

(Diet Sheet or Plan for diet to the Sick)

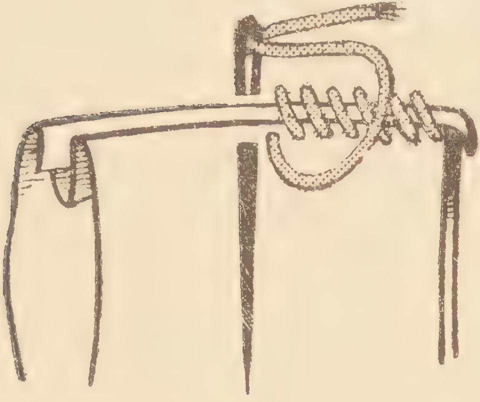
பெயர்	வயது	தேதி
Name	Age	Date
கண்ணன்	15	9—10—1943.

காலம் (Time)	ஆகாரம் (Diet)
காலை 7 மணி	1 ஆழாக்கு பார்லி நீருடன், $\frac{1}{2}$ ஆழாக்குப் பால்
,, 7 A. M.	1 ollock Barley Water, with $\frac{1}{2}$ ollock milk
காலை 9 மணி	1 சாத்துக்குடி ஆரஞ்சு சாறும், 1 கோழி முட்டையும்
,, 9 A. M.	Satkudi Orange Juice (1 fruit) mixed with an egg
காலை 11 மணி	1 ஆழாக்குப் பாலும், $\frac{1}{2}$ ஆழாக்கு ஜலமும்
,, 11 A. M.	1 ollock milk, with $\frac{1}{2}$ ollock water
பகல் 1 மணி	பார்லி கஞ்சி 1 ஆழாக்கும், $\frac{1}{2}$ ஆழாக்குப் பாலும்
,, 1 P. M.	1 ollock Barley conjee with $\frac{1}{2}$ ollock milk
மாலை 3 மணி	ஆரஞ்சு பழச்சாறு (2 பழம்)
,, 3 P. M.	Orange Juice (2 fruits)
மாலை 5 மணி	கோதுமை ரவைக் கஞ்சியுடன், $\frac{1}{2}$ ஆழாக்குப் பாலும்
,, 5 P. M.	Ravai Gruel 1 ollock, with $\frac{1}{2}$ ollock milk
மாலை 7 மணி	சூடான ஓவல்டைன் 1 ஆழாக்கு
,, 7 P. M.	Hot oveltine 1 ollock
இரவு 9 மணி	பார்லிக் கஞ்சி 1 ஆழாக்கும், $\frac{1}{2}$ ஆழாக்குப் பாலும்
,, 9 P. M.	Barley conjee 1 ollock with $\frac{1}{2}$ ollock milk
நடு இரவு	சூடான பால் 1 ஆழாக்கு
Midnight	Hot milk 1 ollock
விடியற்காலை 4 மணி	சூடான பால் 1 ஆழாக்கு
,, 4 A. M.	Hot milk 1 ollock

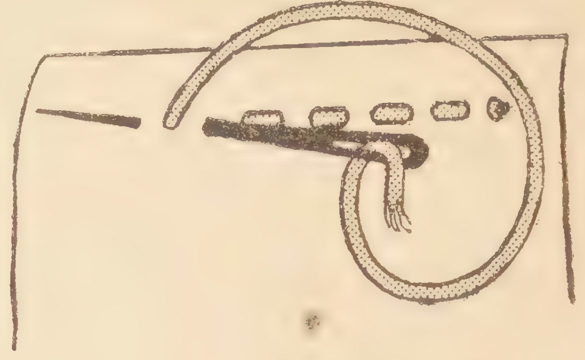
ஆகாரத் திட்டத்திற்கும், ஆகாரத்திற்கும் வைத்தியரைக் கலந்து செய்க. நோயாளி தூங்கினால், நடு இரவுக்கால ஆகாரமும், விடியற்கால ஆகாரமும் நிறுத்திவிடலாம்.

அத்தியாயம்—35

தையல் வேலையில் உபயோகிக்கும் தையல்கள்
(Stitches used in Tailoring)



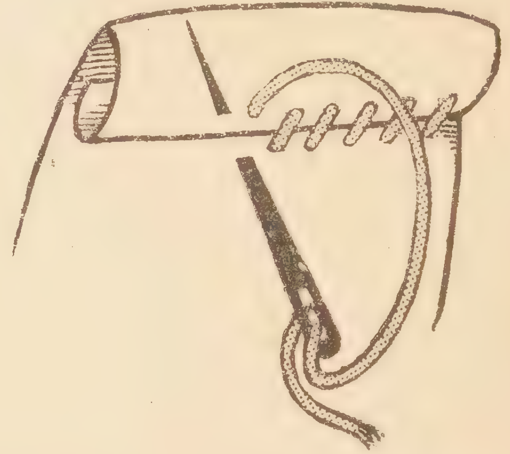
படம் 28. மேல் தையல்
Over Sewing



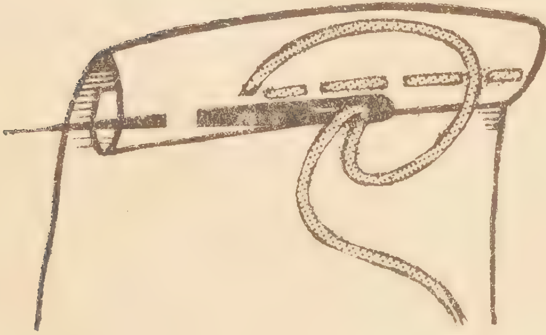
படம் 29. பின் தையல்
Back Stitching



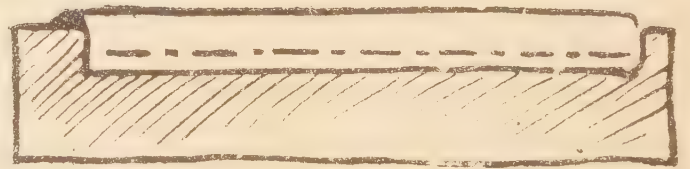
படம் 30. இழை ஓட்டல்
Running



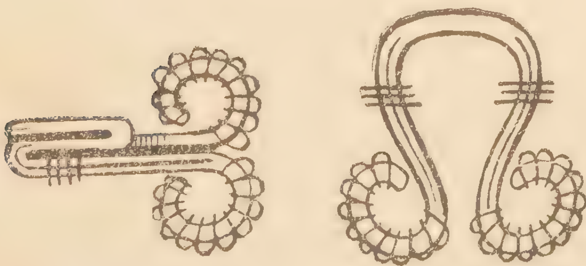
படம் 31. மடிப்புத் தையல்
Hemming



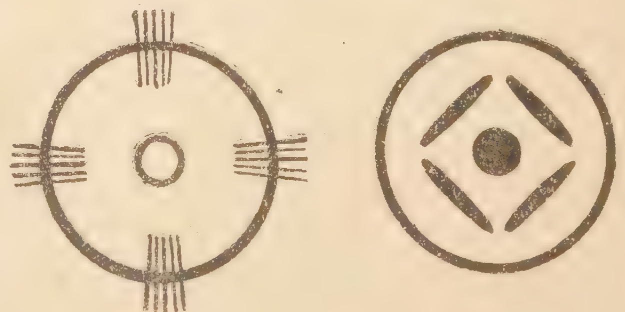
படம் 32. இணைப்புத் தையல்
Run and Fell



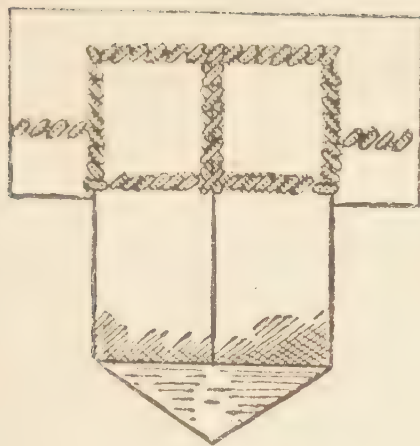
படம் 33. ஓட்டுத் தையல்
Tacking



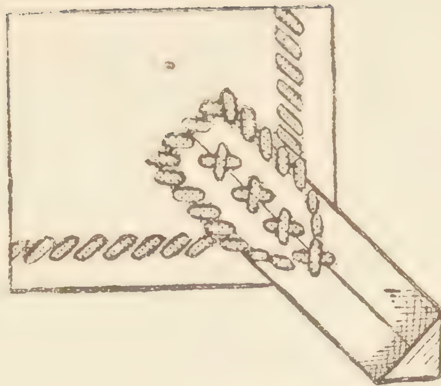
படம் 34, 35. கொக்கித் தையல்
Hooks



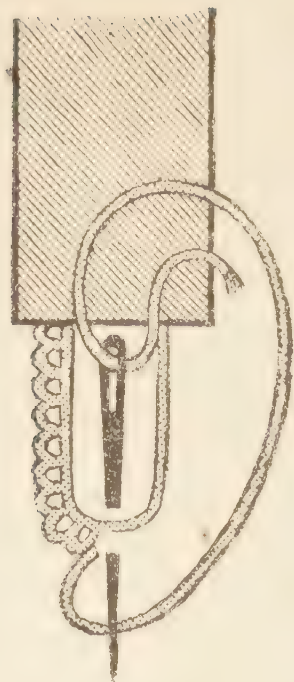
படம் 36, 37. பிரஸ் பொத்தான் தையல்
Press Studs



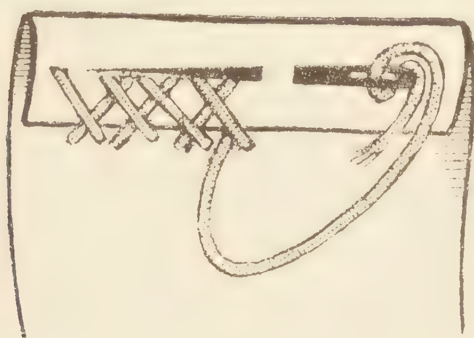
படம் 38.
நாடாத் துவாரம் மத்தியில்
Tape Loop (Centre)



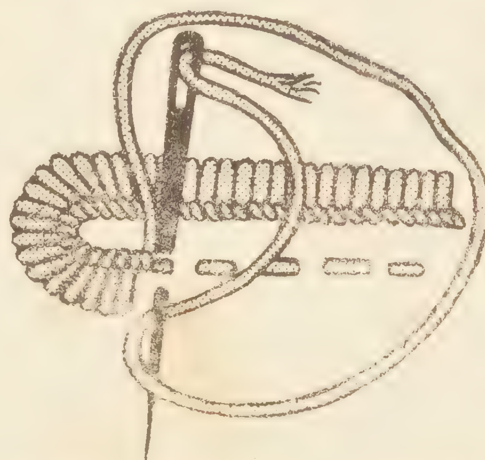
படம் 39.
நாடாத் துவாரம் மூலைப் பக்கம்
Tape Loop (Corner)



படம் 40.
துவாரத் தையல்
Loop



படம் 41. மீன் முள் தையல்
Herring Bone



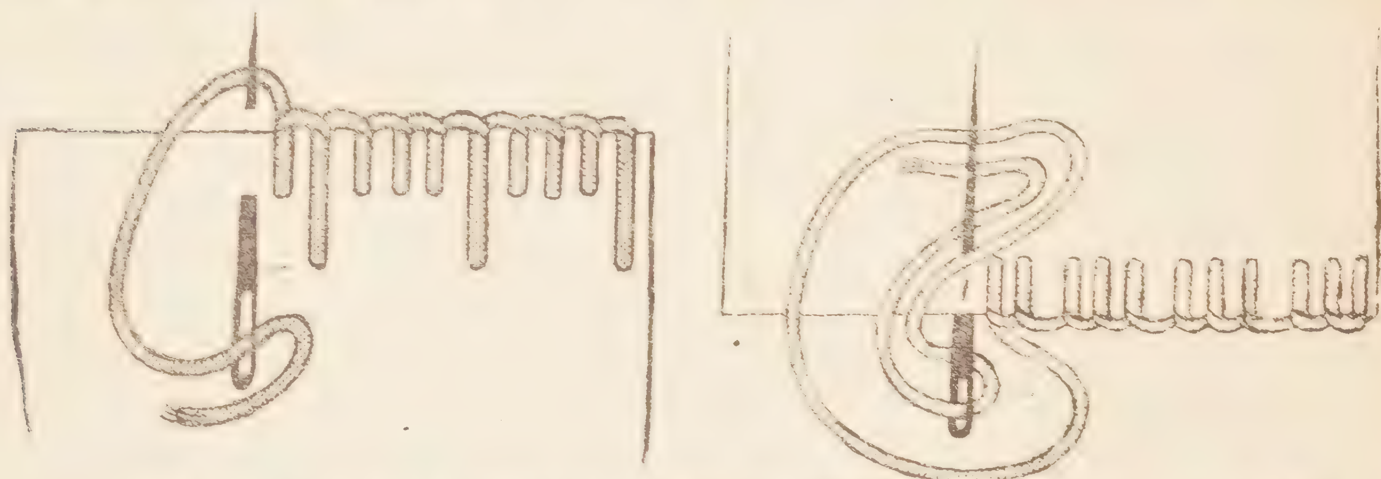
படம் 42. பொத்தான் துவாரத் தையல்
Button Hole

மீன் முள் தையல் (Herring Bone Stitch): இந்தத் தையல் கனத்த துணிகளைக் குறுக்கு இழைகள் பிரியாமல் இருக்கவும் பொருந்திச் சுத்தமாய் இருக்கவும் துணியைக் குறுக்குப் புறமாக ஓரத்தில் ஒரு மடிப்பு மடித்துத் தைக்க உதவுகிறது. சாதாரணத் தையல்களுக்கு இரு மடிப்பு மடித்துத் தைப்பதுபோலக் கனத்த துணிகளின் குறுக்கு ஓரத்தை ஒரு மடிப்புக்குப் பிறகு மற்றொரு மடிப்புப் போட்டுக் கரையில் இருக்கும் குறுக்கு இழைகளை மறைத்து வைக்க முடிவதில்லை. மேலும், இழைகள் வெளியே சிதறாமல் அதே இடத்தில் பொருத்தி வைக்க இந்த மீன் முள் தையல் ஒழுங்காக உபயோகிக்கப்படு

கிறது. அப்படித் தைப்பதற்குக் குறுக்கு ஓரத்தை மடிக்கும் பொழுது மடிப்பு, துணியின் தவறான பக்கத்தில் (Wrong side) பொருந்தி இருக்கச்செய்து தைக்கவேண்டும்.

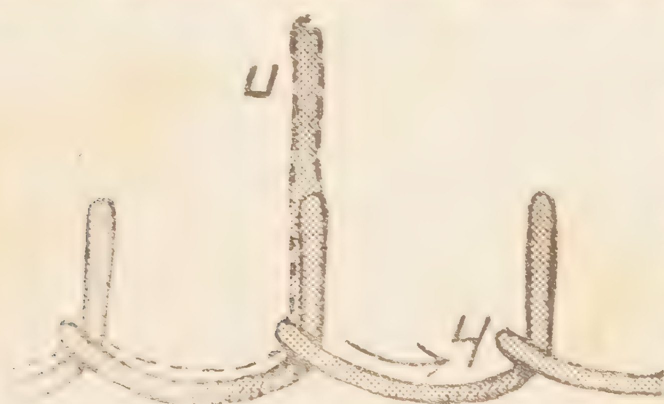
கண்ணி அல்லது கம்பளித்தையல் (Loop or Blanket Stitch) (படம் 43) இந்தத் தையல் துணியின் குறுக்கு இழைகள் சிதறாமல் இருக்கத் துணியின் தவறான பக்கம் (Wrong side) தைக்கப்படுகிறது.

(படம் 44) இது துணியின் ஓரத்தை ஒரு மடிப்பு மடித்து அழகுக்காகத் தைக்கப்படுகிறது. இதற்கு (படம் 43) படத்தில் குறித்த முறையையும் உபயோகப்படுத்தலாம்.



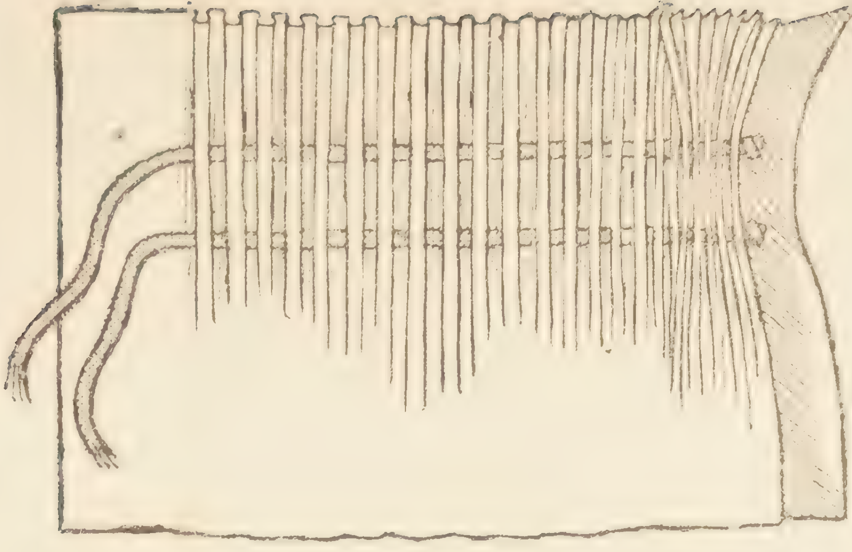
படம் 43. கம்பளித் தையல் அல்லது கண்ணித் தையல் படம் 44.
Blanket or Loop Stitch

கண்ணி அல்லது கம்பளித் தையல் தைக்கும்பொழுது நூல் அறுந்துவிட்டால், நூலைப் பிணைக்கக்கூடாது. ஏன் என்றால், நூலின் கனம் எங்கும் ஒரே விதமாய் இருக்க வேண்டும். மேலும், அறுந்து விட்ட முனையையும் மறைக்கக் கூடாது. ஆகையால், அறுந்துவிட்ட முனையை மேல் நோக்கிப் பொருத்தி வைத்து இழை (Darn) ஓட்ட வேண்டும். மறுபடியும் பின்புறமாகவும் கீழ் ஓரமாகவும் இழை (Darn) ஓட்ட வேண்டும். பிறகு தையலைப் படத்தில் (படம் 45) காண்பித்த பிரகாரம் புதிதாக ஆரம்பிக்க வேண்டும்.



Blanket or Loop Stitch
(Commencing broken stitch)
படம் 45. கம்பளித் தையல் அல்லது கண்ணித் தையலை அறுத்துப் புதுத் தையல் ஆரம்பித்தல்

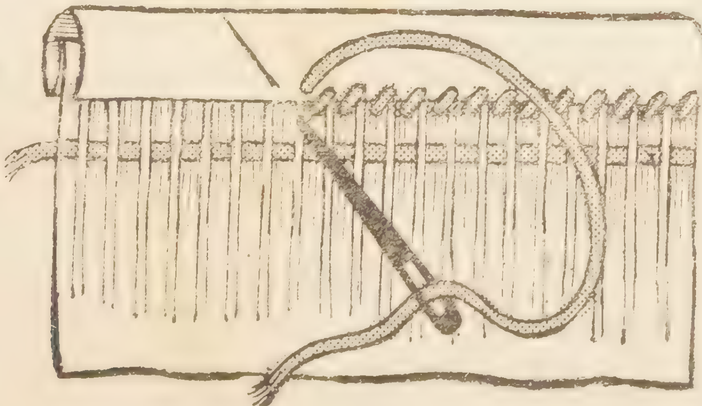
குறிப்பு:—'ப' பழைய 'பு'; புதிய



படம் 46. சுருக்கம் பிடித்தல் (Gathering)

சுருக்கம் பிடித்தல் (Gathering): எல்லாவிதத் துணிகளை யும் சுருக்கம் பிடிக்கலாம். சுருக்கம்பிடிக்க ஓட்டுத்தையலை ஒழுங்காக ஓர் அளவிலும் நேராகவும் வலப் புறமாக் உபயோகிக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்யும் பொழுது ஒரு கரையி (Selvedge) லிருந்து மறு கரை (Selvedge) வரைக் கும் நெசவுப்பக்கமாகச் (Weftway) சுருக்கம் பிடிக்க வேண்டும். ஓட்டுத் தையலை (Running Stitch) உபயோகிக் கும் பொழுது ஊசியில் துணியை நான்கு அல்லது ஐந்து தையலாகச் சுருக்கம் பிடித்துக் கோத்துப் பிறகு ஊசியை வெளியே இழுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சுருக்கம் பிடிக்கும் உடையானது அடிக்கடி சலவை செய்து இஸ்திரி (Ironing) செய்ய வேண்டுவதாய் இருந்தா லும், அல்லது குழந்தைகளுக்கு உபயோகப்படுத்தும் உடையாய் இருந்தாலும் சுருக்கத் தையல் வரிசை ஒன் றுக்கு மேல் ஒன்று அல்லது இரண்டு வரிசைத் தையலாக உபயோகித்தல் நல்லது. அவற்றை $\frac{1}{4}$ அல்லது $\frac{3}{8}$ அங்கு லம் முதல் வரிசையின் கீழ் அதே முறையில் தைப்பது நல்லது. இப்படிச் செய்வதால் சுருக்கம் கலையாமல் ஒரே நிலையாகவும் நேராகவும் இருக்கும்.



படம் 47. சுருக்கம் நிலையாக அமைத்தல் (Setting-in-Gathers)

சுருக்கம் நிலையாக அமைத்தல் (Setting in Gathers): சுருக்கங்களைச் சமமாகப் பிரித்துக்கொண்டு, பட்டி (Band) வைத்துப் படத்தில் காண்பித்த பிரகாரம் தைத்துவிடவேண்டும்.



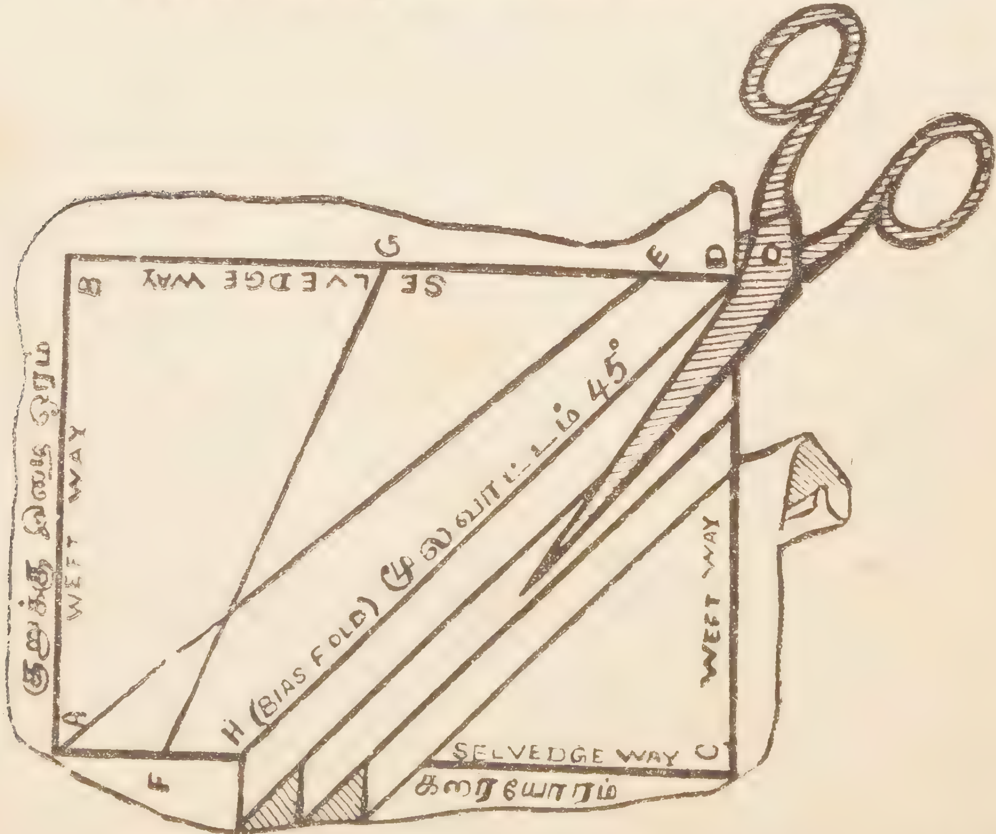
படம் 48. வட்டமான சுருக்கம் (Scalloped Gathers)

வட்டமான சுருக்கம் (Scalloped Gathers) அழகாக இருக்கக் கரையோரம் ¼ அங்குலம் மடித்துப் பிறகு ஓட்டுத் தையலால் (Running Stitch) படத்தில் காண்பித்த பிரகாரம் தைத்து, நூலை இழுத்தால், தானகவே வட்ட வடிவம் ஏற்படும். பிறகு மற்றச் சுருக்கத்திற்குப் பட்டி (Band) வைத்துத் தைத்தாற்போலத் தையல் அமைக்க வேண்டும். அப்படிப் பட்டி அமைக்கும் பொழுது சுருக்கம் சமமாக இருக்கப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.



அத்தியாயம்—36

மூலை வாட்டமாகப் பட்டிகள் வெட்டுதல் (Crossway or Bias Cutting)



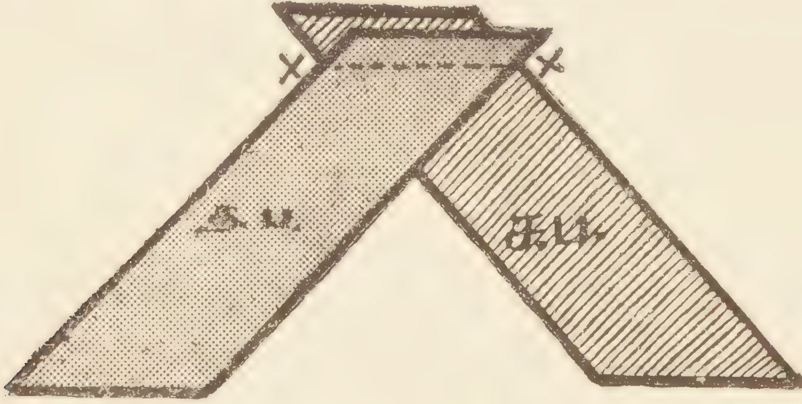
படம் 49. மூலை வாட்டமாகப் பட்டிகள் வெட்டுதல்
Crossway or Bias Cutting

பட்டிகளை மூலை வாட்டமாக வெட்டும் பொழுது 45° பாகையில் (45 Degree) அதாவது செங்கோணத்தில் H D யைப்போல வெட்ட வேண்டும். F, G. A, E இவை தவறான முறை. உபயோகத்தில் தவறாகப் பட்டைகள் அமையும்; அமைப்பதும் கஷ்டம். ஒவ்வொரு துண்டும் வெட்டும் பொழுது வேண்டிய அகலத்துடன் மடிக்க வேண்டிய அளவையும் விட்டு வெட்டவும்.



படம் 50.

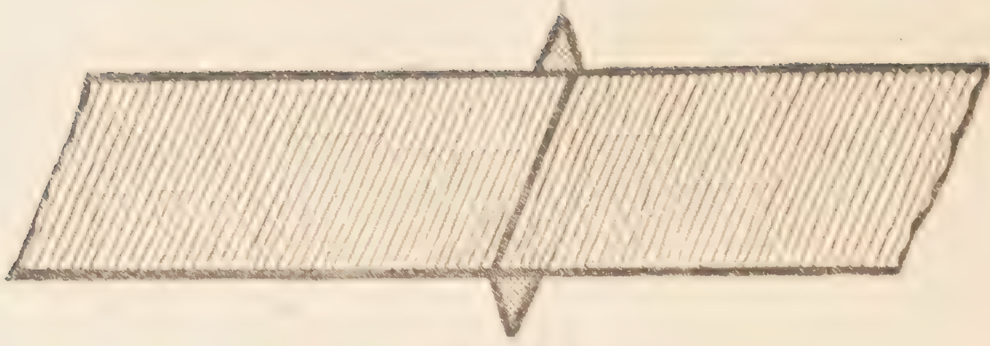
பிணைத்தல் (Joining): படத்தில் (படம் 50) காண்பித்த பிரகாரம் இரண்டு துண்டுகளையும் அமைத்துக்கொள்ளவும்.

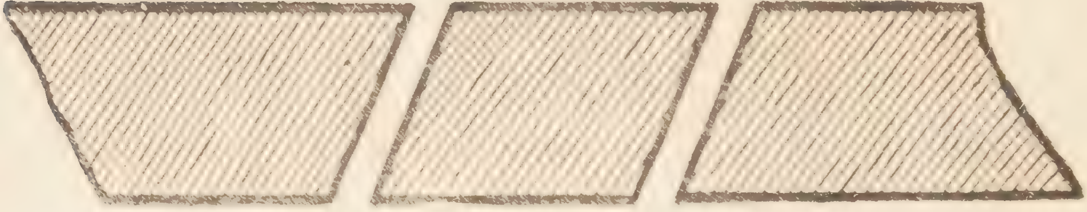


படம் 51.

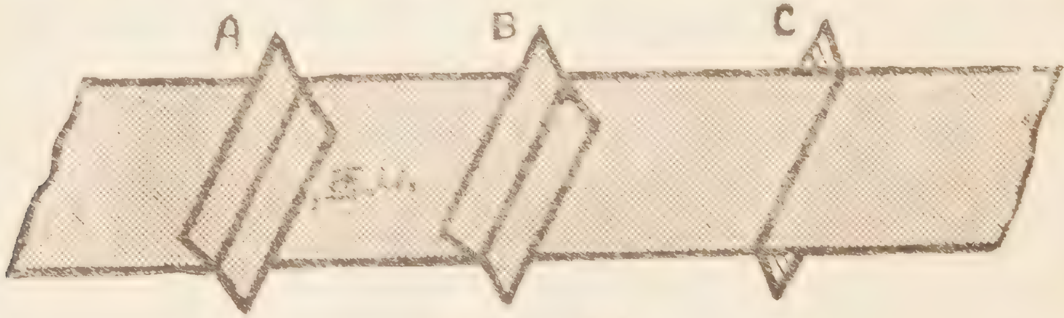
பிறகு படத்தில் (படம் 51) காண்பித்த பிரகாரம் ஒன்றின்மேல் ஒன்றாக அமைத்து, ×........× குறிப்புள்ள இடத்தில் தைத்தால், படத்தில் காண்பித்த பிரகாரம் இரண்டு சரியான பக்கம் ஒன்றாக அமைந்து, சிறு கோணங்கள் இரு புறங்களிலும் ×யிலிருந்து× அமையும். தைத்த பிறகு பிரித்தால் படத்தில் இருப்பது போலக் காணும்.

பிணைக்கும் பொழுது தைப்பவர் வெகு ஜாக்கிரதையாகப் படத்தில் (படம் 52) காண்பித்ததைப்போலத் தவறான பாகமாக உள்ள முனைகளைப் பிணைக்க வேண்டும்.


படம் 52.


படம் 53.

கீழுள்ள படத்தில் A B ஒத்து இருக்கின்றன; C தவருகப் பிணைக்கப்பட்டிருக்கிறதைக் கவனிக்கவும். சில சமயங்



படம் 54.

களில் கோடுள்ள துணிகளை வெட்டும் பொழுது சில மூலை வரை (Diagonal) யாகப் படத்தில் (படம் 55-1) காண்பித்த பிரகாரமும் சில மூலை வரை (Diagonal) யாகப் படத்தில்

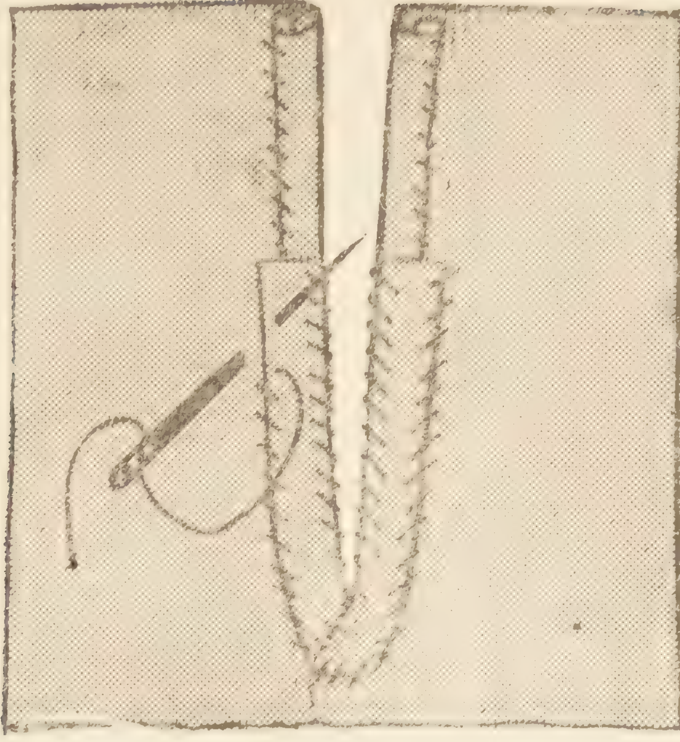


படம் 55.

(படம் 55-2) காண்பித்த பிரகாரமும் வெட்டினல், அந்த வெட்டப்பட்ட துணி ஒத்து வாராது. பூ, கோடு முதலியவைகள் இல்லாத சாதாத் துணிகளில் இதைக் கவனிக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

மேலும் 'டிரில்' (Drill), 'டுவில்' (Twill) முதலியவைகளில் வெட்டும் பொழுது டிரில் அல்லது டுவிலுக்குக் குறுக்காக

வெட்ட வேண்டும். டிரில் அல்லது டுவிலில் வாட்டமாக வெட்டக் கூடாது.

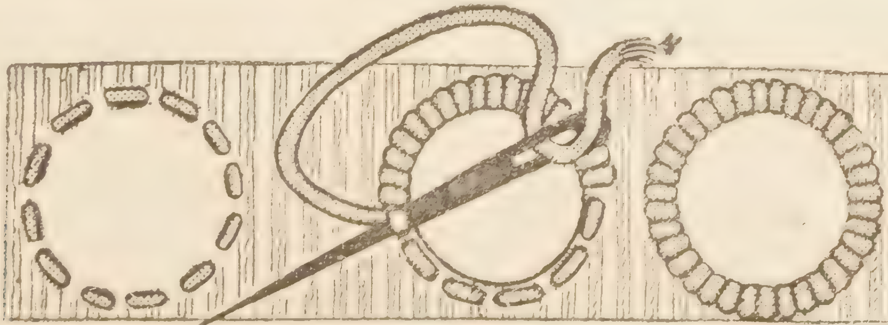


படம் 56. கழுத்தின் பின் வாய்ப்புறம் பட்டி வைத்துத் தைத்தல்

குழந்தைச் சட்டைகளுக்கும், ஜம்பர்களுக்கும் கழுத்தின் பின் வாய்ப்புறம் பட்டி வைத்துத் தைத்தல்:

(1) கத்தரிகொண்டு 3 அல்லது 4 அங்குலம் கழுத்துப் பின் வாய்ப்புறம் நேராக வெட்ட வேண்டும்.

(2) ஓர் அங்குல அகலம் உள்ள துணிப் பட்டியைக் குறுக்குப் பக்கமாகக் கிழித்துக்கொள்ள வேண்டும். சாதாரணப் பட்டைபோலக் கழுத்து ஓரமும், கழுத்துப் பின் வாய்ப்புற ஓரமும் சேர்ந்தாற்போலப் படத்தில் காண்பித்த பிரகாரம் பட்டியின் ஓரத்தைத் தைக்க வேண்டும். சந்திக்கும் இடத்தில் ஏற்படும் அதிக மிச்சப் பட்டியை ஒழுங்காக மடித்துச் சட்டையின் உள்புறம் 'V' மாதிரி பொருந்த அமைத்து, டக்குப் பிடித்துப் பிறகு தைத்து விட வேண்டும்.



படம் 57. துவாரங்கள் (Eyelet Holes)

துவாரங்கள் (Eyelet Holes): முதலில் துவார உருவக் கோட்டை ஓட்டுத் தையலால் (Running Stitch) வெகு ஜாக்கிரதையாகவும் வட்டமாகவும் போட்டுக்கொண்டு, வட்டத் தையலின் மத்தியிலிருக்கும் துணியைக் (Material) கூர்மையுள்ள முனையை உடைய ஒரு சிறு கத்தரியால் வெட்டிப் பிறகு துவாரத்தின் ஓரமாகவும் சுற்றிலும் நெருக்கமாகவும் உருட்டுத் தையலால் (Overcast Stitch) படத்தில் (படம் 57) காண்பித்த மாதிரி இடப் புறத்தி லிருந்து வலப்புறமாகத் தைக்க வேண்டும்.

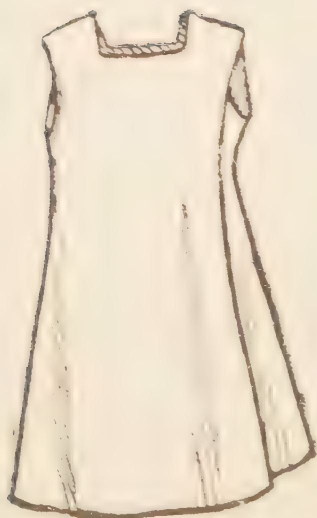


அத்தியாயம்—37

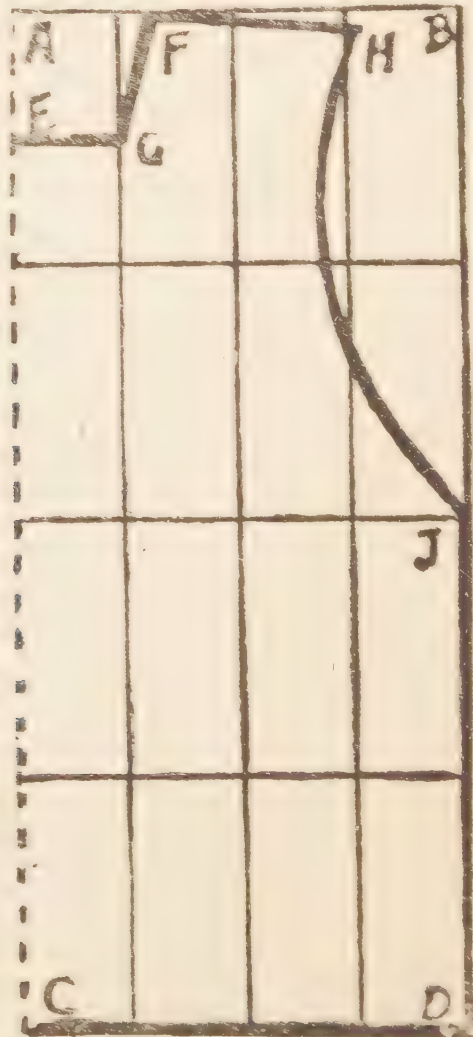
உருப்புகள் வெட்டுதலும் தைத்தலும்
Patterns Cutting & Tailoring

குழந்தைக்குக் கையில்லாச் சட்டை
(3 அல்லது 4 வயது பிள்ளைக்கு)

தேவையான துணி: 18″ நீளம் × 32″ அகலம்



படம் 58.



படம் 59.

1. சட்டை பார்வைக்கு முன்னும் பின்னும் ஒரே மாதிரியாய் இருப்பதால், முன்பாகம் அல்லது பின்பாகம் மட்டும் கத்தரித்தல் போதும். பிறகு மற்றொரு பாகம் அதே மாதிரி கத்தரித்துக்கொள்ளலாம்.

2. 16" × 18" துணியை நீட்டு வசத்தில் மடித்துப் படத்தில் குறிப்பிட்ட பிரகாரம் குறுக்காக 2 அங்குல அளவும் நெடுக்காக $4\frac{1}{2}$ அங்குல அளவும் மார்க்கிங் சாக்கால் பிரித்து, அளவை வரைந்துகொள்ள வேண்டும்.

3. கழுத்து: Aயிலிருந்து இறங்கும் ஒரு கட்டத்தில் பாதி அளவு அதாவது, Aயிலிருந்து E வரைக்கும் $1\frac{1}{4}$ அங்குலம். Fஐ $\frac{1}{4}$ அங்குலம் முதல் கட்டத்தைத் தள்ளி, அதாவது $2\frac{1}{4}$ அங்குலத்தில் அமைக்கவும். H ஆனது Bயிலிருந்து அமையும் ஒரு கட்டத்தின் அளவு, அதாவது Bயிலிருந்து 2 அங்குல அளவு.

4. புஜ வாட்டம் (Shoulder Slope): புஜம் A Bயிலிருந்து $\frac{1}{2}$ அங்குலம் தாழ்ந்து H வரையும் அமையும்.

5. பிறகு படத்தில் குறிப்பிட்ட பிரகாரம் கழுத்து E G F, புஜம் F H, கை H J முதலியவைகளைக் கோடிட்டுச் சேர்த்து, ஒரு கத்தரியால் துணியைக் கோடு ஒழுங்காக வெட்டவும்.

6. மேற்கூறியவாறு ஒரு பக்கம் வெட்டியதும் இந்தத் துண்டைக்கொண்டு மறு பக்கமும் வெட்டலாம்.

குறிப்பு: படம் 59 ல் நீட்டுப் புள்ளியிட்ட அடையாளம் மடிப்பைக் குறிக்கிறது.

தையல் முறை:

(a) பக்கக் கரை மடிப்பு $\frac{1}{2}$ அங்குல அகலம் அமைக்கவும்.

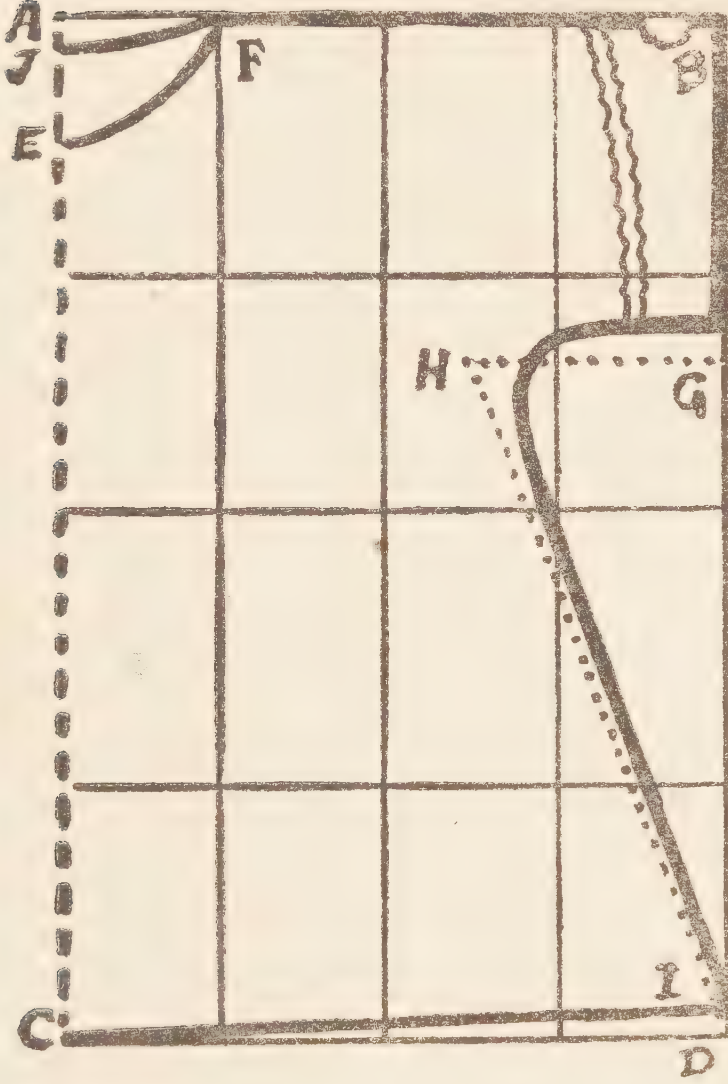
(b) அடிப்பாகக் கரை மடிப்பு ஓர் அங்குல அகலம் அமைக்கவும்.

(c) கழுத்துப் பக்கத்தில் விழும் துண்டை ஒரு ஜேபியாக்கவும்.

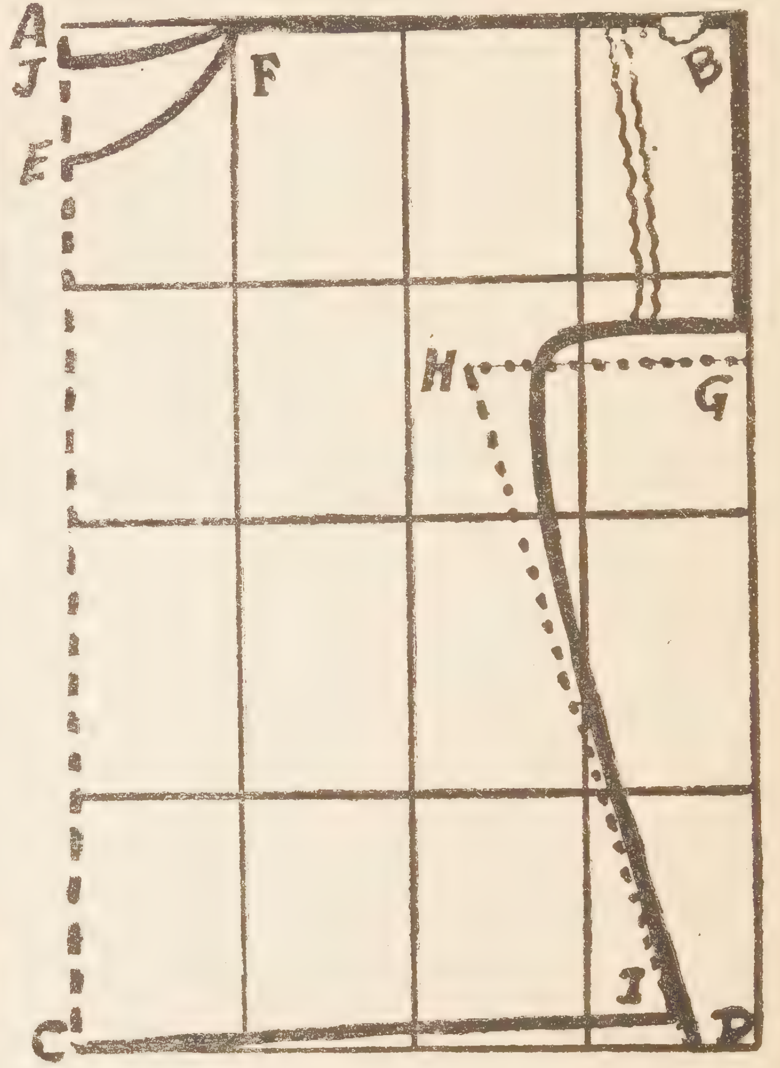
(d) மார்புப் பக்கம் கழுத்துப்பட்டையில் டேப்பு அல்லது ரிப்பனை வைத்து அழகுபடுத்தவும்.

(3 அல்லது 4 வயது பெண் பிள்ளைகளுக்கு)

தேவையான துணி: நீளம் 1 கெஜம் × அகலம் 27 அங்குலம்.



படம் 60. மாதிரி (Style) I A



படம் 61. மாதிரி (Style) I B

இதுவும் முன் காண்பித்த சட்டையைப்போலப் பின்னும் முன்னும் ஒரே மாதிரி இருக்கிறபடியால், ஒரு சட்டையின் கால் ($\frac{1}{4}$) பாக அளவுக்கு மார்க்குச் செய்து வெட்டிப் பிரித்த பிறகு முழுச் சட்டையாகும்.

குறிப்பு:

(1) இதற்குச் சதுரக் கழுத்துத் தேவையானல், முன்புறம் 4 அங்குலம் இறக்கி வெட்டவும்.

(2) மார்க்குச் செய்யும் முன் மாதிரி A (Style A) அல்லது மாதிரி B (Style B) தேவையா என்பதைத் தீர்மானித்துக்கொண்ட பிறகே மார்க்குச் செய்ய ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

(3) இந்தத் தினுசு துணியில் வெட்டக் கஷ்டமாய் இருந்தால், முதலில் காகிதத்தில் மார்க்குச் செய்து சரிப்

படுத்திக்கொண்ட பிறகு துணியின்மீது அந்த அளவை வைத்து மார்க்குச் செய்து துணியை வெட்டலாம்.

மார்க்குச் செய்யும் ஒழுங்கு

1. படத்தில் காண்பித்த பிரகாரம் A Bயில் குறுக்கு வசமாகத் துணியை ஒரு மடிப்பு மடித்துக்கொண்டு, பிறகு இரண்டாம் முறை A Cயில் நெடுக்கு வசமாக (சுருக்கம் இல்லாமல்) மடித்துக்கொள்ளவும். துணியின் உட்புறம் வெளிப்புறம் கவனித்து மடிக்க வேண்டும். எப்பொழுதும் வெளிப்புறம் மேல் பக்கமாக இருக்கப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

2. படத்தில் காண்பித்த பிரகாரம் மார்க்கின் சாக்கால் குறுக்கு வசமாக 3 அங்குலமும் நெடுக்கு வசமாக $4\frac{1}{2}$ அங்குலமும் அளவுப்பிரகாரம் கட்டம் வரைந்துகொள்ளவும். பிறகு A B C D யால் குறிப்பிடவும். அதற்கப்புறம் E F G H I J முதலியவைகளைக் கீழ்க் கூறியவாறு குறிப்பிடவும்.

3. J ஆனது $\frac{1}{2}$ அங்குலம் Aக்கு கீழ் இருக்கிறது. F ஆனது A B மடிப்பு ஓரமாக $2\frac{1}{4}$ அங்குலம் Aயிலிருந்து இருக்கிறது. இந்த J F வட்ட அடையாளம் கழுத்தின் பின் ஆழத்தைக் குறிக்கிறது.

4. E ஆனது $2\frac{1}{4}$ அங்குலம் Aயிலிருந்து தாழ முன்புறக் கழுத்தின் பாகத்தில் இருக்கிறது. E F வட்டமானது முன்புறக் கழுத்தின் வட்டத்தைக் குறிக்கிறது.

5. G ஆனது 6 அங்குலம் Bக்குக் கீழ் இருக்கிறது. கை வளைவை Gக்கு மேல் $\frac{1}{2}$ அங்குலத்தில் ஆரம்பிக்கவும். கையின் அகலம் $5\frac{1}{2}$ அங்குலம் ஆகும்.

6. G. H. நேர்க்கோடானது Gயிலிருந்து $4\frac{1}{2}$ அங்குலம்.

7. (a) I ஆனது மாதிரி (Style) I Aயில் Dயிலிருந்து $\frac{1}{2}$ அங்குலம் மேல் நோக்கியிருக்கும்.

(b) I ஆனது மாதிரி (Style) I Bயில் Dயிலிருந்து $1\frac{1}{2}$ அங்குலம் முன்பாகத் தள்ளியும், $\frac{1}{2}$ அங்குலம் மேல் நோக்கியும் இருக்கும்.

8. G முதல் I வரையுள்ள வளைவானது கையின் அடிப்பாக வளைவு. C I நேர்க்கோடானது சட்டையின் கீழ்ப்பாகத்தைக் குறிக்கிறது. இந்தக்கோடு $\frac{1}{2}$ அங்குலம் Cயிலிருந்து I பக்கம் உயர்ந்து இருக்கிறது.

9. மேலே கூறியவாறு கோடிட்ட பிறகு ஒரு கத்தரியைக் கொண்டு துணியைக் கோட்டின் ஓரமாக வெட்ட வேண்டும்.

குறிப்பு: படம் 60, 61-ல் சீட்டுப் புள்ளியிட்ட அடையாளம் மடிப்பைக் குறிக்கிறது.

தையல் முறை: கழுத்துக்கும் கைக்கும் சிறு மடிப்புப் பட்டி வைத்துப் பார்வைக்கு அலங்காரத் தையல் போட்டுத் தைக்கவும்.

சட்டையின் அடி ஓர மடிப்பு 1 அங்குல அகலம் இருக்கப் பட்டை தைக்கவும்; அல்லது கையையும் கழுத்தையும் தைத்த முறைபோலத் தைக்கவும்.

சட்டைக்கு காஜா, பை முதலியவைகள் தேவையானால், வைத்துத் தைக்கவும்.

சட்டையை அழகு படுத்த மார்புப்புறம் ரிப்பன் அல்லது பட்டுக்குஞ்சு அல்லது திரித்த கலந்த பட்டு நிறக் கயிறு வைத்து அலங்கரிக்கவும்.

முன்புறம் முழுவதும் திறந்து இருந்தால், பொத்தான் வைத்துத் தைக்கவும்.

ஜாக்கெட்டு

(Bodice, Petticoat and Frocks: Age 10 to 12 Years)
(10 அல்லது 12 வயது பிள்ளைகளுக்கு)

அளவு எடுக்க வேண்டிய முறை:

(a) மேல் புஜத்திலிருந்து இடுப்பு வரையில் நெடுக்காக எடுக்கவும்.

(b) குறுக்காக மார்பளவு, கழுத்துக்கு 2 அங்குலம் தாழ அல்லது கீழ் ஒரு கையிலிருந்து மற்றொரு கைக்காக எடுக்கவும்.

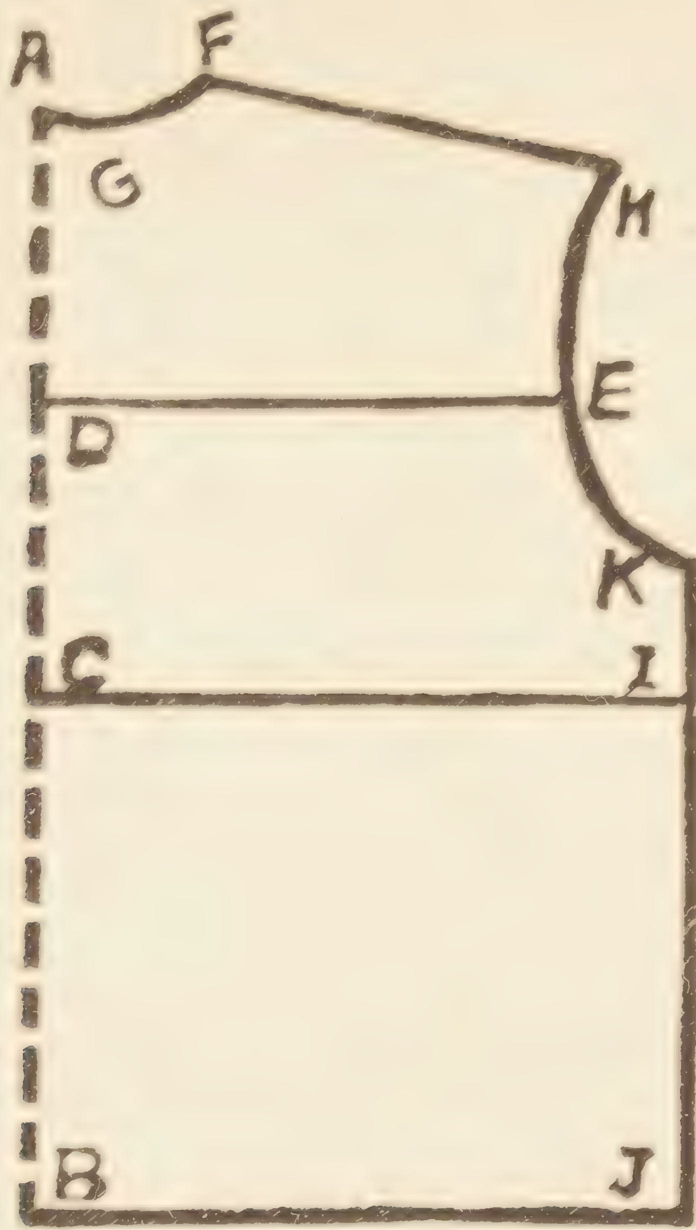
(c) கைகளுக்குக் கீழ்ப்புறமாகவும் மார்புக்குச் சுற்றிலும் எடுத்து அத்துடன் 2 அங்குலம் சேர்த்துக் கணக்கெடுத்துக் கொள்ளலாம்.

பிறகு ஜாக்கெட்டிற்கு முன்பாதி ஒன்றும் பின்பாதி ஒன்றும் மார்க்கிங் சாக்கால் அளவு பிரகாரம் வரைந்துகொள்ளவும்.

(உ-ம்.) அளவு: (Measurement)

மார்பு (Chest) குறுக்களவு = 12 அங்குலம்
மார்பு (Bust) சுற்றளவு = 30" + 2" = 32 அங்குலம்
உயரம் (Height) இடுப்பு முதல் மேல் புஜம் வரையில் = 14 அங்குலம்

தேவையான துணி: சிறு குழந்தைகளுக்கு 36 அங்குல அகலம் இருந்தால் 1¼ கெஜமும், பெரிய பெண்களுக்கு 1½ கெஜமும் தேவை.



படம் 62. ஜாக்கெட்டின் பின்புறப் பாதி

ஜாக்கெட்டின் பின்புறப் பாதி. மார்க்குச் செய்யும் ஒழுங்கு:

(1) A B சட்டையினுடைய உயரம் இடுப்பு முதல் மேல் புஜம் வரையுள்ள உயரம்.

(2) A C அளவானது மார்பு சுற்றளவில் ¼ பாகம். C I குறுக்காக ஒரு கோடு இழுத்தால், இந்த அளவு D E அளவும் மார்பின் சுற்றளவில் ¼ பாகம் + (½Loose) ½ அங்குலம் வேண்டும். அதாவது 7½ அங்குலம் மார்பு சுற்றளவில் ¼ பாகம் + ½ அங்குலம் (Loose).

(3) Aயிலிருந்தும் Bயிலிருந்தும் குறுக்காகக் கோடுகள் இழுக்கவும்.

(4) D ஆனவானது A Cயின் மையம் (Middle or half the Length). D E குறுக்காக ஒரு கோடு இழுக்கவும். இந்த அளவு மார்பின் (Chest) பாதி ($\frac{1}{2}$) அளவு + $\frac{1}{4}$ அங்குல நீளம். அதாவது $6\frac{1}{4}$ அங்குலம்.

(5) A F = D Eயில் $\frac{1}{6}$ பாக நீளம் இருக்கவேண்டும்.

(6) G ஆனது $\frac{1}{2}$ அங்குலம் A க்குக் கீழ் இருக்கவேண்டும்.

(7) H ஐக்குறிப்பிட A F கோட்டின்கீழ் 1 அங்குல அளவும், Eக்கு மேலும் வலப்புறம் $\frac{1}{4}$ அங்குலம் தள்ளியும் குறிப்பிடவும்.

(8) Kயைக் குறிப்பிட Iக்குமேல் $1\frac{1}{2}$ அங்குலம் உயர்த்தி அமைக்கவும்.

(9) பிறகு F H, K I Jயைக் கோடிட்டுச் சேர்க்கவும். கை வளைவு H E Kயையும் கழுத்து வளைவு G Fஐயும் இழுக்கவும்.

(10) கரை, கை முதலியவைகளை மடித்து ஓரம் தைக்க அளவுகள் இருக்கவேண்டிய அகலத்திற்குத் தக்கவாறு அதிகப்படி $\frac{1}{2}$ அங்குலம் அல்லது ஓர் அங்குல அளவு விட்டு வெட்ட வேண்டும். பக்கத் தையல்களுக்கும் மற்றத் தையல்களுக்கும் இணைத்துத் தைக்கத் துணி விட்டு வெட்டவும். இது முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டுவது.

(11) கடைசியாக அளவு பிரகாரம் மார்க்குப் பண்ணின பிறகு அந்த அளவின்மேல் ஜாக்கிரதையாகக் கத்தரியால் வெட்டவும்.

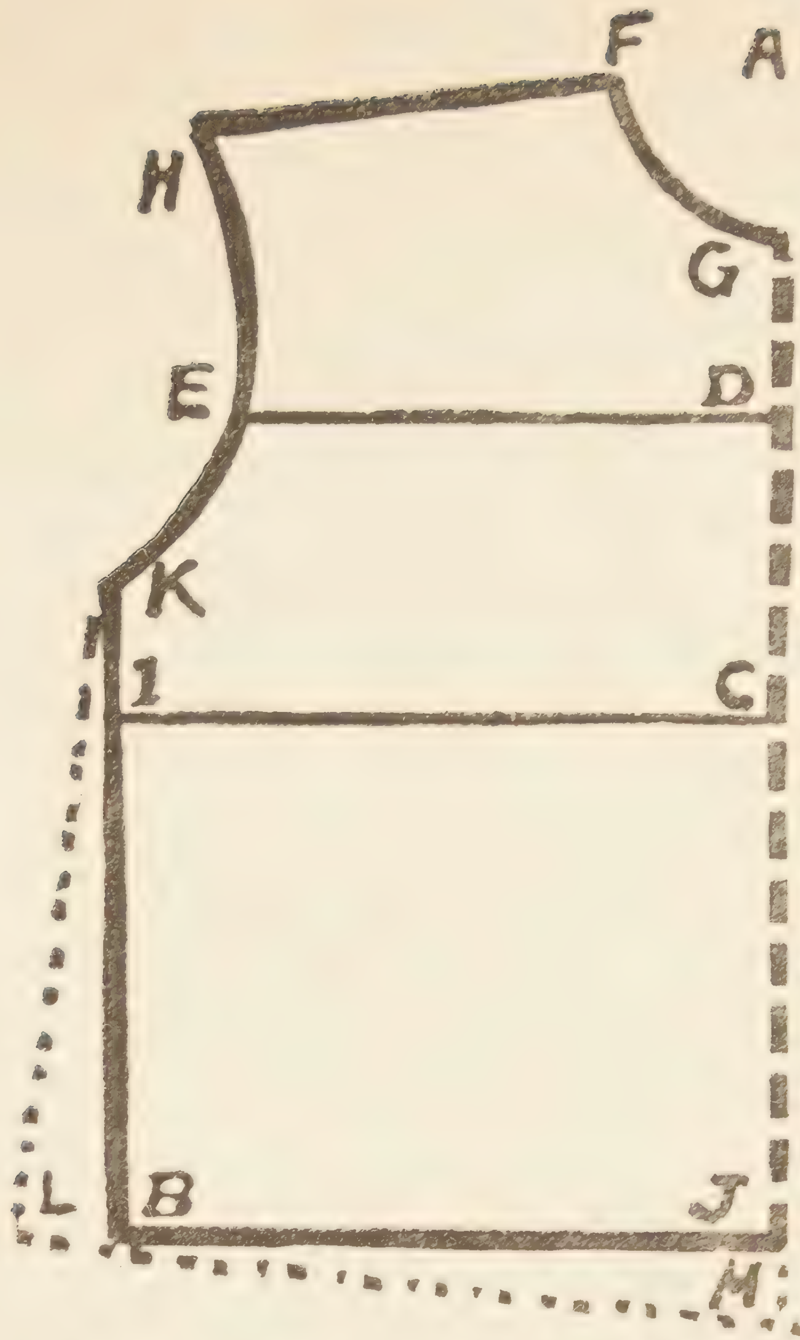
நல்லாரில் துணியை நனைத்தல்: சுருங்கக்கூடிய துணிகளாய் இருந்தால், முதலில் ஜலத்தில் நனைத்துத் தைப்பது நல்லது.

குறிப்பு: (படம் 62 ல்) நீட்டுப் புள்ளியிட்ட கோடு மடிப்பைக் குறிக்கிறது.

ஜாக்கெட்டு முன்புறப் பாதி. மார்க்குச் செய்யும் ஒழுங்கு:

(1) முன் கூறியவாறே பின்பாதி எவ்வாறு அளவுபிரகாரம் குறிப்பிட்டுப் பிறகு வெட்டப்பட்டதோ, அவ்வாறே முன் பாதியையும் அளவு பிரகாரம் குறிப்பிட்டு வெட்ட வேண்டும்.

(2) முன் பாதியானது ஏறக்குறையப் பின் பாதியைப் போலத்தான் இருக்கும். ஆனால், பின் கழுத்துப் பாகத்தைவிட முன் கழுத்து வெட்டு இறங்கி இருக்கும். A F நீளமே கீழ் நோக்கி A G அளவு இருக்கும்.



படம் 63. ஜாக்கெட்டின் முன்புறப் பாதி

(3) 9 வயதுக்கு மேற்பட்ட பிள்ளைகளுக்கும், பருத்துப் பார்வையாயும் உயரமாயும் இருக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் Bக்கு வெளியே L வரைக்கும் Jக்குக் கீழே M வரைக்கும் 1 அங்குலம் அல்லது இன்னும் அதிகமாக இருக்க வேண்டி இருந்தால், உயரமும் அகலமும் அதிகமாக வளர்ந்து இருக்கப் பார்த்துக்கொள்ளவும்.

(4) பக்கத் தையல் தைக்க $\frac{1}{4}$ அங்குலமும், கரை, கை முதலியவைகளை மடித்து ஓரம் தைக்க அவைகள் இருக்க வேண்டிய அகலத்திற்குத் தக்கவாறு அதிகப்படி $\frac{1}{2}$ அங்குலம் அல்லது ஓர் அங்குலம் அளவும் விட்டு வெட்ட வேண்டும். இது வெட்டுவதற்கு முன் ஒவ்வொரு சமயமும் முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டுவது.

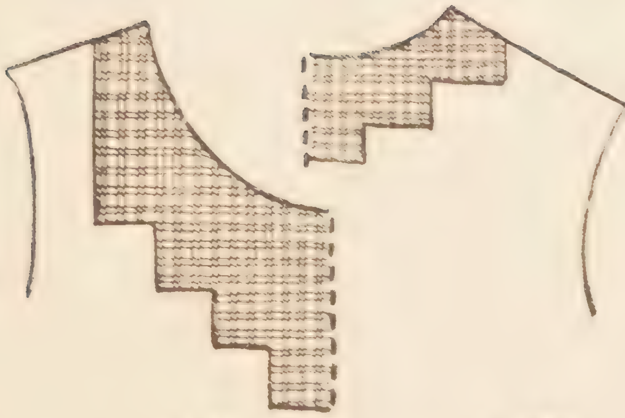
குறிப்பு: (படம் 63 ல்) நீட்டுப் புள்ளியிட்ட கோடு மடிப்பைக் குறிக்கிறது.

கழுத்துப் பட்டைகள்

(1) மாதிரிப் பட்டை வெட்டிக்கொண்ட பிறகு பட்டித் துணியின் சரியான மேல் பாகம் சட்டைத் துணியின் தப்பான பாகத்தை நோக்கும்படியாகவும் சட்டையின் உள்புறமாகவும் அமைத்து டக்குப் போட்ட பிறகு பட்டித் துணியைத் திருப்பிச் சட்டையின் முன் பாகத்தில் பதிய வைத்து, கரையோரமாகவும் மடிப்புத் திருப்பிய ஓரமாகவும் பட்டை திட்டி, டக்குப் போட்டுப் பிறகு யந்திரத்தால் டக்கின்மீது தைத்து, பிறகு டக்கு நூல்களைப் பிரித்து எடுத்துவிடவும்.

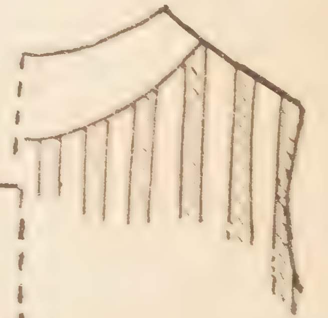


படம் 64.




படம் 65. முன்புறப் பாதி

படம் 66. பின்புறப் பாதி

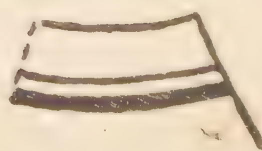



படம் 67. முன்புறப் பாதி

படம் 68. பின்புறப் பாதி



படம் 69. முன்புறப் பாதி



படம் 70. பின்புறப் பாதி



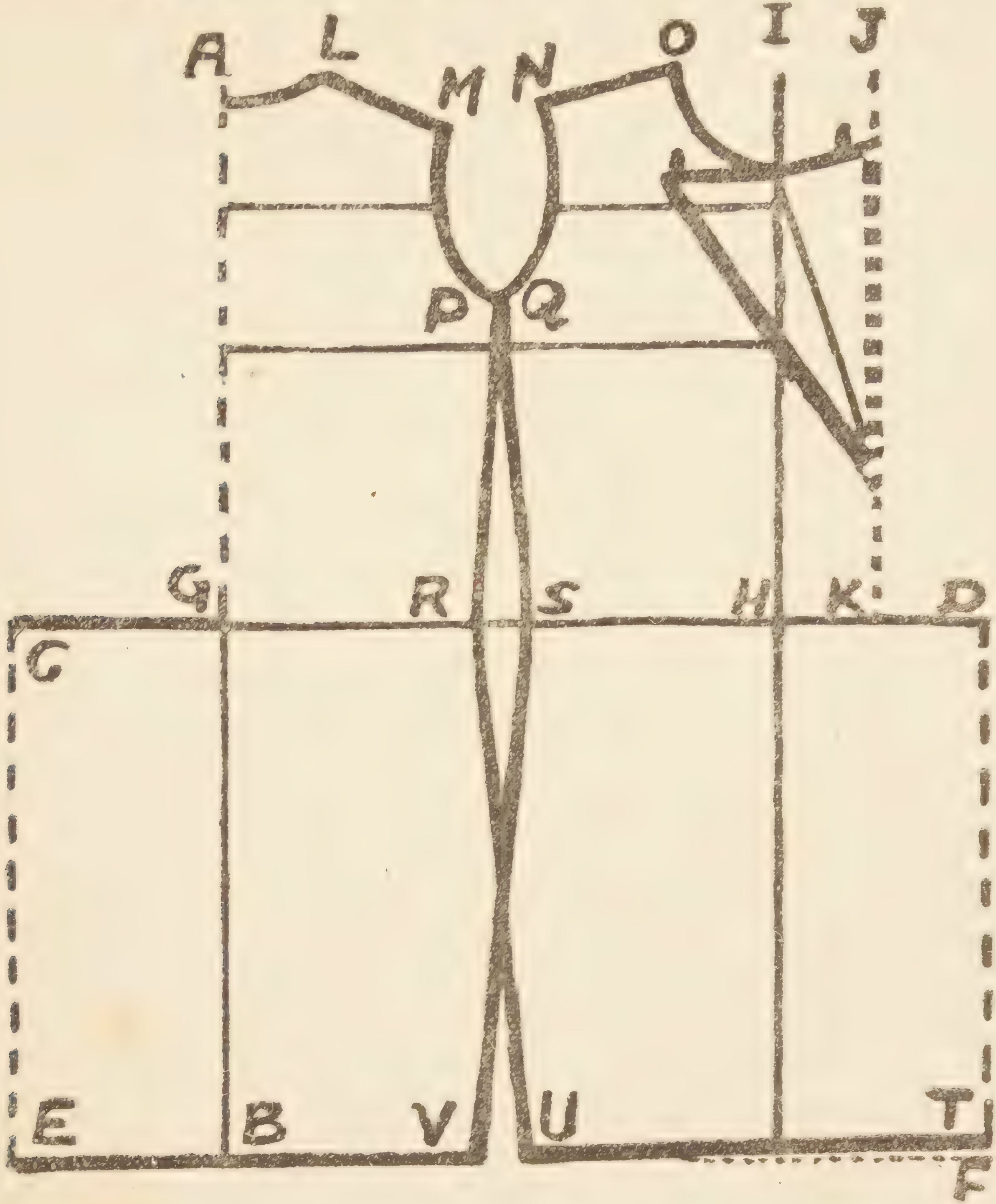
படம் 71. முன்புறப் பாதி



படம் 72. பின்புறப் பாதி

Double Breasted Blouse or Frock Measurement

மார்பு (Chest) குறுக்களவு 10 அங்குலம்
மார்பு (Bust) சுற்றளவு = 26 அங்குலம் (24" + 2")
உயரம் (Height) தோள் முதல் இடுப்பு வரையில் 12 அங்குலம்
முழங்கால் முட்டி வரையில் 24 அங்குலம்



படம் 73.

இரட்டை மார்பு குழந்தைச் சட்டை (Double Breasted Gown)

Doublebreasted Frock : பின் பக்கம்

A G = சட்டையின் மேல் புஜம் முதல் இடுப்பு வரையுள்ள அளவு.

ஜாக்கெட்டு அல்லது இரவிக்கை அளவு (படம் 62ல்) குறித்த பிரகாரம் மார்க்குச் செய்துகொள்ளவும். C E சட்டையின் இடுப்பிலிருந்து முழங்கால் முட்டி வரையுள்ள அளவு.

G C = நடக்க உட்காரச் சௌகரியத்திற்குச் சுருக்கம் பிடிக்க அதிகப்படி துணி விட்டு அளவு எடுத்தல். படத்தில் கொடுத்திருக்கும் அளவு போதாமற்போனால், இன்னும் அதிகமாகவும் துணி விட்டு மார்க்குச் செய்துகொள்ளலாம்.

முன் பக்கம்

C E = D T + T F $\frac{1}{4}$ அங்குலம்

I H = A G.

S H = G R.

H K = $2\frac{1}{4}$ அங்குலம்

H D = $4\frac{1}{2}$ அங்குலம் வளர்ந்து இருக்கும்.

G C = H D

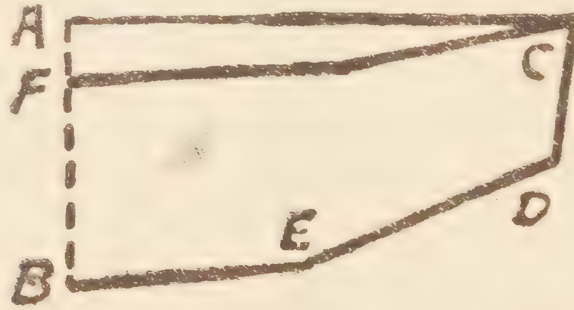
J K = அளவில் முக்கால் அளவு கழுத்துத் திறந்த பட்டியின் நீளம் (Length of open collar front portion)

திறந்த பட்டியின் அகலம் விருப்பத்திற்குத் தக்கவாறு குறிப்பிட்டுக்கொள்ளலாம்.

D, Cயிலிருந்து $\frac{1}{4}$ அங்குலம் உள்ளடங்கி இருக்கும்.

F, Aயிலிருந்து $\frac{1}{4}$ அங்குலம் இறங்கி இருக்கும்.

E, Bயிலிருந்து $\frac{1}{4}$ அங்குலம் உயர்ந்து இருக்கும்.



படம் 74. கழுத்துப் பட்டை (Collar)

கழுத்து A B = $2\frac{1}{4}$ அங்குலம்

F B = 3 அங்குலம் கழுத்து மடிப்பின் பின் அளவு

C D = கழுத்து மடிப்பின் முன் அளவு

E B = கழுத்துக் கீழ் மடிப்பின் பின் அளவு

F C = கழுத்து உள் மடிப்பின் வாட்டம்

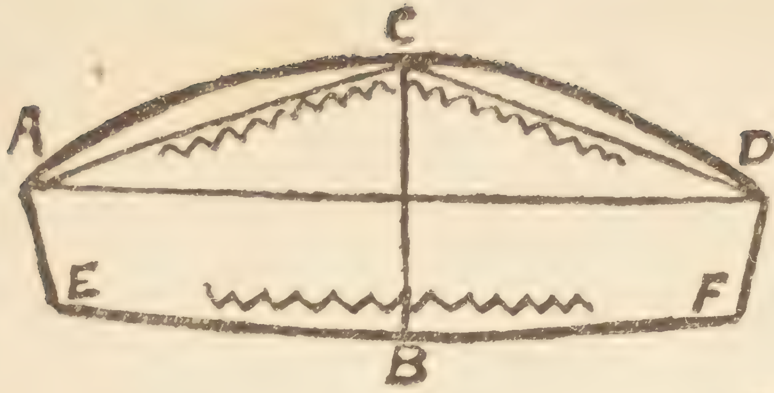
B E D = கழுத்து வெளி மடிப்பின் வாட்டம்

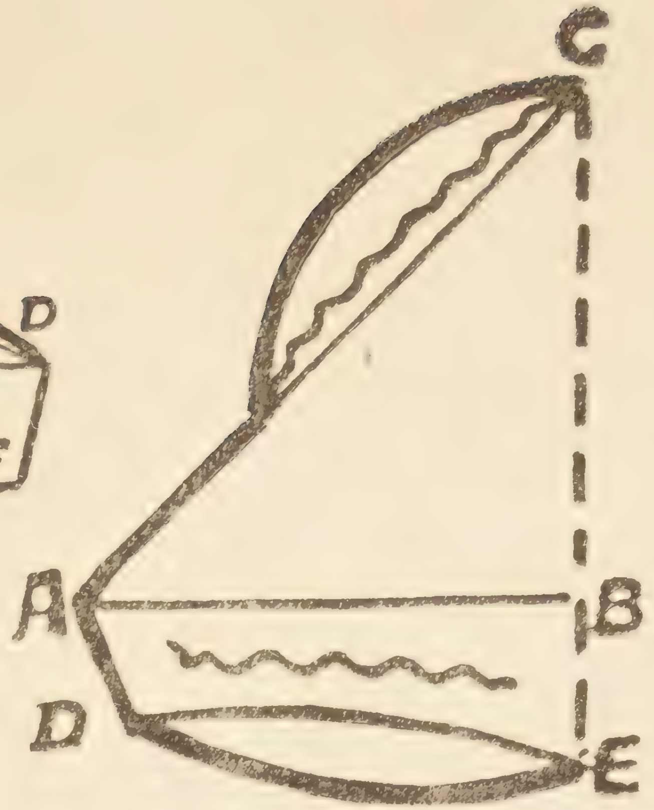
கைஅளவு: இரண்டு மாதிரி கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. எந்த மாதிரி தேவையோ, அந்த மாதிரிக்கு அளவு மார்க்குச் செய்து கொள்ளவும்.

Style A: (படம் 75)

C B = கையின் நீட்டளவு + 2 அங்குலம்

A D = கையின் அகல அளவு (மடிக்காமல் மார்க்குச் செய்யப் பட்டது.)





படம் 75.
குச்சுக்கை மாதிரி A

படம் 76.
குச்சுக்கை மாதிரி B

Aயிலிருந்து Eயை நோக்கி $\frac{1}{4}$ அங்குலம் சாய்வாகவும் Dயிலிருந்து Fஐ நோக்கி $\frac{1}{4}$ அங்குலம் சாய்வாகவும் மார்க்குச் செய்துகொள்ளவும்.

A C D = கையின் மேல் வளைவு

E B F = கையின் கீழ் வளைவு

நெளிந்த கோடுகள் சுருக்கத்திற்கு அடையாளம்.

Style B : (படம் 76)

C E = கையின் நீட்டளவு + 2 அங்குலம்

A B = கையின் அகல அளவு (மடித்து மார்க்குச் செய்தது)

A D ஆனது $\frac{1}{4}$ அங்குலம் Aயிலிருந்து B Eயை நோக்கிச் சாய்ந்து இருக்கும்.

E D ஆனது Eக்குமேல் $\frac{1}{4}$ அங்குலம் Dயை நோக்கி உயர்ந்து இருக்கும்.

குறிப்பு:

(1) படத்தில் (படம் 76ல்) விட்டு விட்டு இருக்கும் கோடு மடிக்கும் பாகத்தைக் குறிக்கிறது.

(2) A G, I H (படம் 73ல்) மேல் புஜம் முதல் இடுப்பு வரையில் முதலில் மார்க்குச் செய்து வெட்டிக்கொள்ளவும். பிறகு C E, D F, இடுப்பு முதல் முழங்கால் முட்டி வரையில் மார்க்குச் செய்து, தனியாக வெட்டிக்கொள்ளவும்.



படம் 77.

படம் 78.

காலர் உள்ள குழந்தைச் சட்டை (Child Collar Gown)

(3) சட்டை தைக்கும் பொழுது இடுப்புச் சுருக்கம் பிடித்துச் சுருக்கத்தைப் பக்க வாட்டத்தில் அமைக்கவும்.

குழந்தைச் சட்டை: மாதிரி-II : பின் பக்கம் : (படம் 78)

A G=சட்டையின் மேல் புஜம் முதல் இடுப்பு வரையுள்ள [அளவு

ஜாக்கெட்டு அல்லது இரவிக்கை அளவு (படம் 62ல்) குறித்த பிரகாரம் மார்க்குச் செய்துகொள்ளவும்.

G B=சட்டையின் இடுப்பிலிருந்து முழங்கால் முட்டி வரையுள்ள அளவு.

G C=நடக்க உட்காரச் சௌகரியத்திற்குச் சுருக்கம் பிடிக்க அதிகப்படி துணி விட்டு அளவு எடுத்தல். படத்தில் கொடுத்திருக்கும் அளவு போதாமற்போனால், இன்னும் அதிகமாகவும் துணி விட்டு மார்க்குச் செய்து கொள்ளவும்

முன் பாகம்: (படம் 78)

I H=A G

Q H=G O

ஜாக்கெட்டு அல்லது இரவிக்கை அளவு (படம் 63ல்) குறித்த பிரகாரம் மார்க்குச் செய்துகொள்ளவும்.

C G O=Q H D

T ஆனது Fலிருந்து ¼ அங்குலம் உயர்ந்து இருக்கும்.

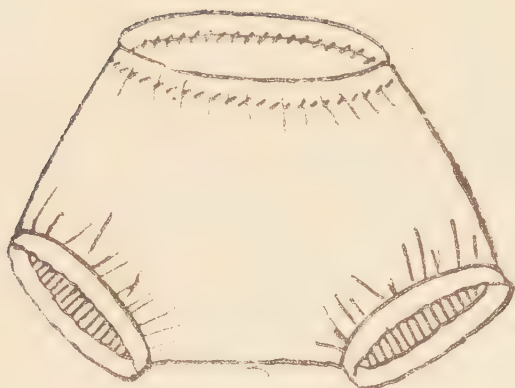
குறிப்பு:

(1) படத்தில் (படம்78ல்) விட்டு விட்டு இருக்கும் கோடு மடிக்கும் பாகத்தைக் குறிக்கிறது.

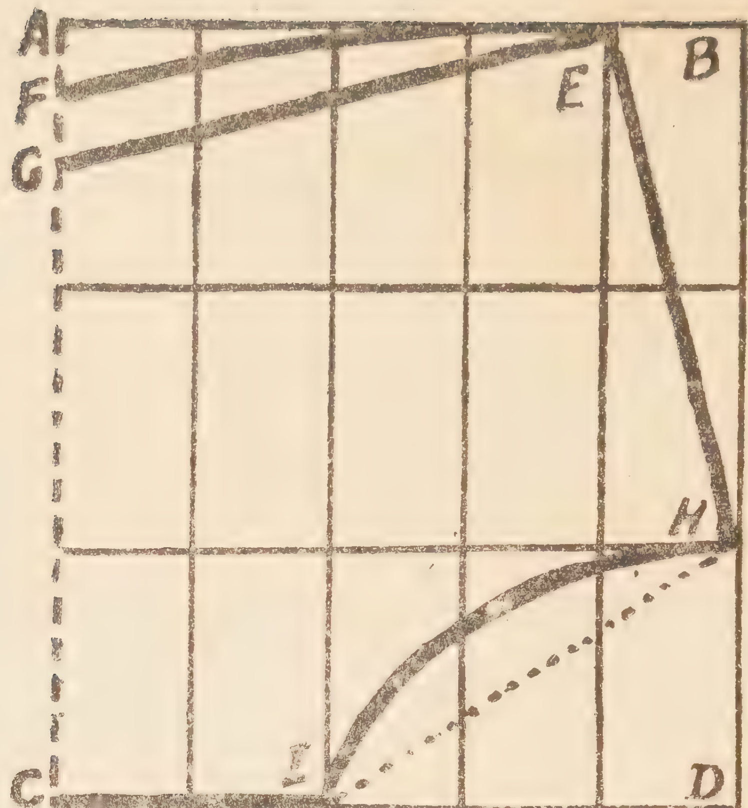
(2) A G, I H (படம் 78ல்) மேல் புஜம் முதல் இடுப்பு வரையில் முதலில் மார்க்குச் செய்து வெட்டிக்கொள்ளவும். பிறகு C E, D F இடுப்பு முதல் முழங்கால் முட்டி வரையில் மார்க்குச் செய்து வெட்டிக்கொள்ளவும்.

(3) இம்மாதிரிச் சட்டைகளுக்கு எம்மாதிரியான கழுத்துப் பட்டை வேண்டுமானாலும் அமைத்துக்கொள்ளலாம்.

(4) சட்டை தைக்கும் பொழுது இடுப்புச் சுருக்கம் பக்க வாட்டத்தில் படத்தில் (படம் 77ல்) காண்பித்த பிரகாரம் அமைக்கவும்.



படம் 79.



படம் 80.

கால் சட்டைகள் (Knickers)

தவழும் குழந்தைக்குக் கால் சட்டை: Crawling Knickers.

தேவையான துணி $\frac{3}{4}$ கெஜம் × 27 அங்குலம்

மார்க்குச் செய்யும் ஒழுங்கு:

B E ஆனது A Bயில் ஐந்தில் ஒரு பாக நீளம்.

F ஆனது $\frac{3}{4}$ அங்குலம் Aயிலிருந்து கீழ் அல்லது தாழ இருக்க வேண்டும்.

G ஆனது $\frac{3}{4}$ அங்குலம் Fவிருந்து கீழ், அல்லது $1\frac{1}{2}$ அங்குலம் Aயிலிருந்து கீழ் இருக்க வேண்டும்.

H D ஆனது B Dயின் நீளத்தில் மூன்றில் ஒரு பாக நீளம் இருக்க வேண்டும்.

C I = C Dயில் ஐந்தில் இரண்டு பாக நீளம் இருக்கவேண்டும். பிறகு H I வளைவு காலும் F E வளைவு பின் இடுப்பும் G E வளைவு முன் இடுப்பும் E H நேர்க்கோடும் இழுக்கவும்.

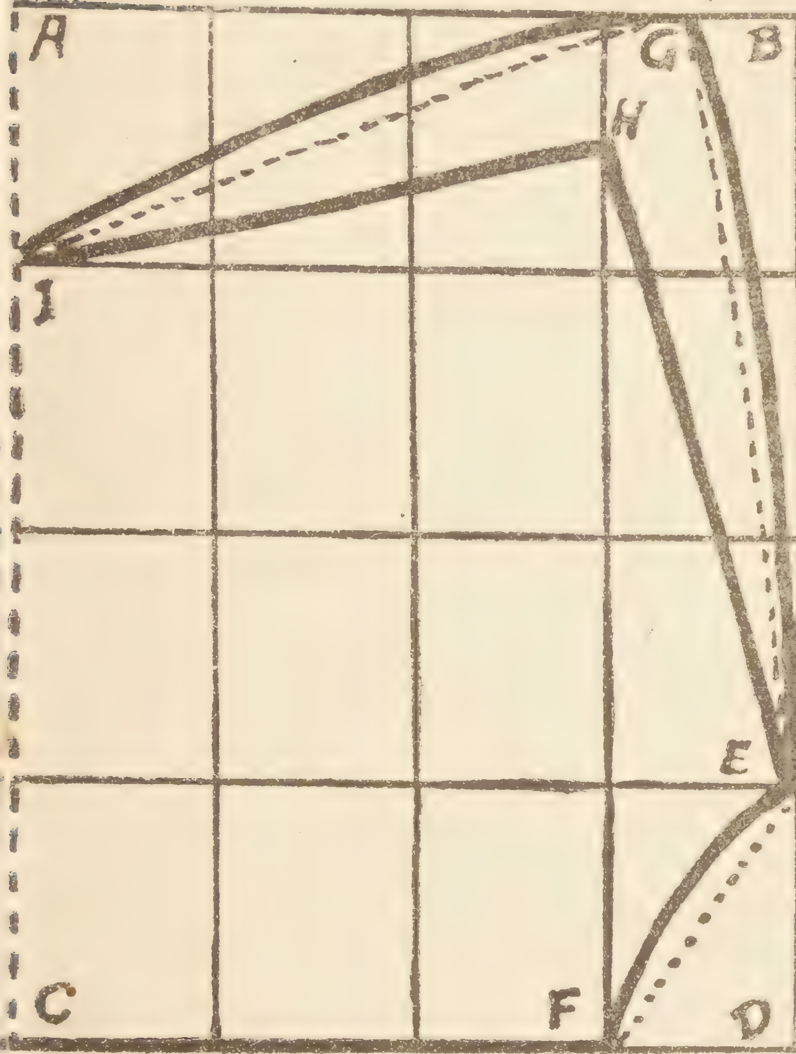
F E, E H, H I கோடு ஓரமாகக் கத்தரிக்கோல் கொண்டு வெட்டவும். பிறகு மடிப்பைப் பிரித்து, முன் பாகத்தை மட்டும் மடித்து, G E கோடு ஓரமாக வெட்டவும்.

குறிப்பு: கால், இடுப்பு மடிப்புக்களை மடித்துத் தைக்க அவைகள் இருக்க வேண்டிய அளவுக்குத் துணி விட்டு வெட்டவும். இது துணியை வெட்டுவதற்கு முன் முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டிய விஷயம்.

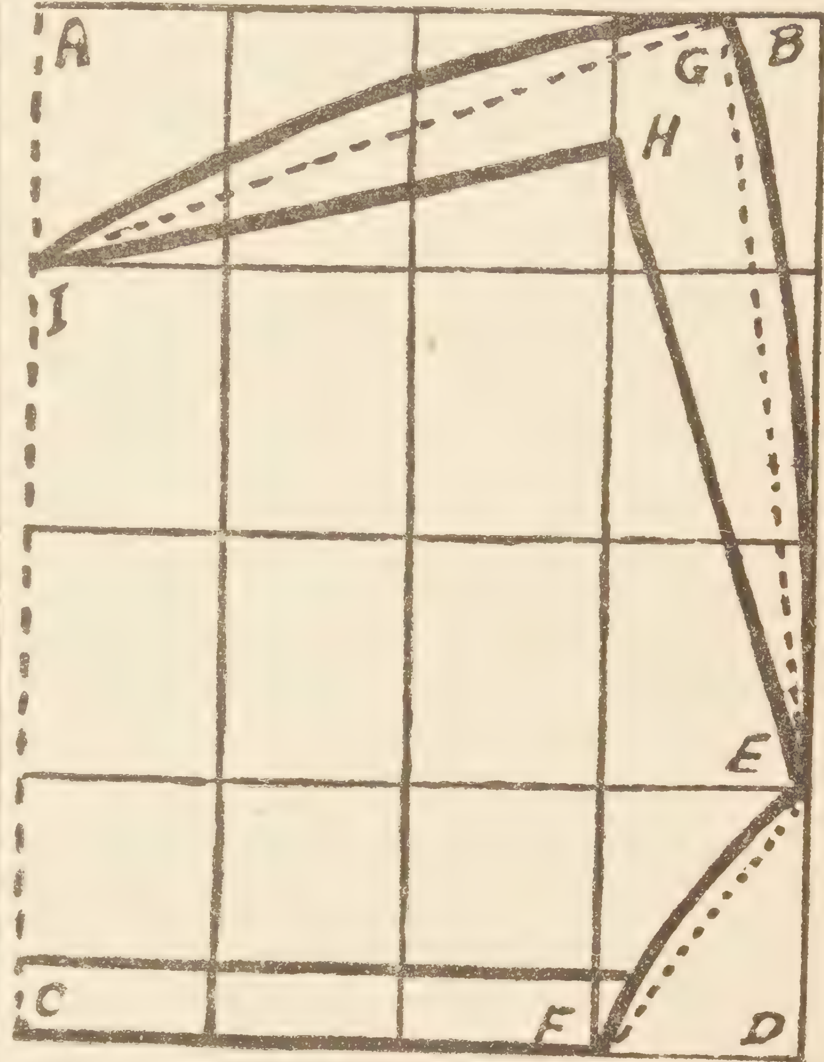
தைக்கும் ஒழுங்கு

(1) இடுப்புக்கு ரப்பர் நாடா அல்லது சாதாரண டேப்பு உபயோகித்துக்கொள்ளவும். இதை நுழைக்க இடுப்புப்புறம் பட்டி மடித்து, உள்ளே நாடா செல்லும்படி தைக்கவும்.

(2) கால் புறம் கரையை மடித்துத் தைத்து, அழகுத் தையல் போட்டு, அழகு படுத்தவும்.



படம் 81.



படம் 82.

5 அல்லது 6 வயது குழந்தைக்குக் கால் சட்டை

கால் சட்டைக்கு அளவு எடுக்க வேண்டிய முறை:

1. இடுப்பிலிருந்து முட்டி வரைக்கும் அளவு எடுக்கவும்.
2. இடுப்பு அளவு

குறிப்பு: 1. உயரம் 13 அங்குலம்+1 அங்குலம் வெட்டு வாட்டத் [திற்கு

2. அகலம்=உயரத்தின் அளவில் $1\frac{1}{2}$ மடங்கு அல்லது $(13\times\frac{3}{2})+1=20\frac{1}{2}$ அங்குலம்

E ஆனது Dயிலிருந்து $3\frac{1}{2}$ அங்குலம்.

F ஆனது Dயிலிருந்து $2\frac{5}{8}$ அங்குலம்.

I ஆனது $3\frac{1}{2}$ அங்குலம் Aயிலிருந்து இறங்கியிருக்கிறது.

G ஆனது Bயிலிருந்து $1\frac{5}{16}$ அங்குலம் உள்ளடங்கியது.

I G பின் இடுப்பு வளைவைக் குறிக்கிறது.

H ஆனது Bயிலிருந்து $2\frac{5}{8}$ அங்குலம் உள் அடங்கியும் $1\frac{3}{4}$ அங்குலம் கீழ் இறங்கியும் இருக்கிறது.

I H முன் இடுப்பு வளைவைக் குறிக்கிறது.

I H, I G, G E, E F வளைவுகளையும் H E நேர்க்கோடுகளையும் கோடிட்டு வரைந்துகொள்ளவும்.

முதலில் பின் இடுப்புப் பாகம் I G; G E, E F முதலியவைகளை வெட்டிக்கொண்டு, பிறகு முன் இடுப்புப் பாகம் அதாவது I H, H E, E F வெட்டவும்.

குறிப்பு:

(1) முன் புறம் திறந்தபடி பொத்தான் வைக்க வேண்டி இருந்தால், I (ஐ) யிலிருந்து 4 அங்குலம் கீழ் வரையில் வெட்டிக்கொள்ளவும்.

(2) கால் குட்டையாக இருக்க வேண்டுமானல், வேண்டிய அளவு சரியாக அமைய எப்பொழுதும் துணியை வெட்ட அளவு குறிக்கும் பொழுது முழு அளவு பிரகாரம் குறித்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறகுதான் வேண்டிய அளவு காலேக் குட்டையாக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.(82-ஆம் படத்தைக் கவனிக்க.)

பெண் பிள்ளை கால் சட்டை 10 முதல் 12 வயது பெண் அளவு : 10 to 12 Yrs. Girls Measurement

பெண்ணினுடைய இடுப்பு முட்டி நீட்டளவு 14 அங்குலம்
,, இடுப்பு அளவு 26 அங்குலம்

துணியை நீட்டு வசமாகவும் குறுக்கு வசமாகவும் சுருக்கம் இல்லாமல் மடித்துக்கொள்ளவும்.

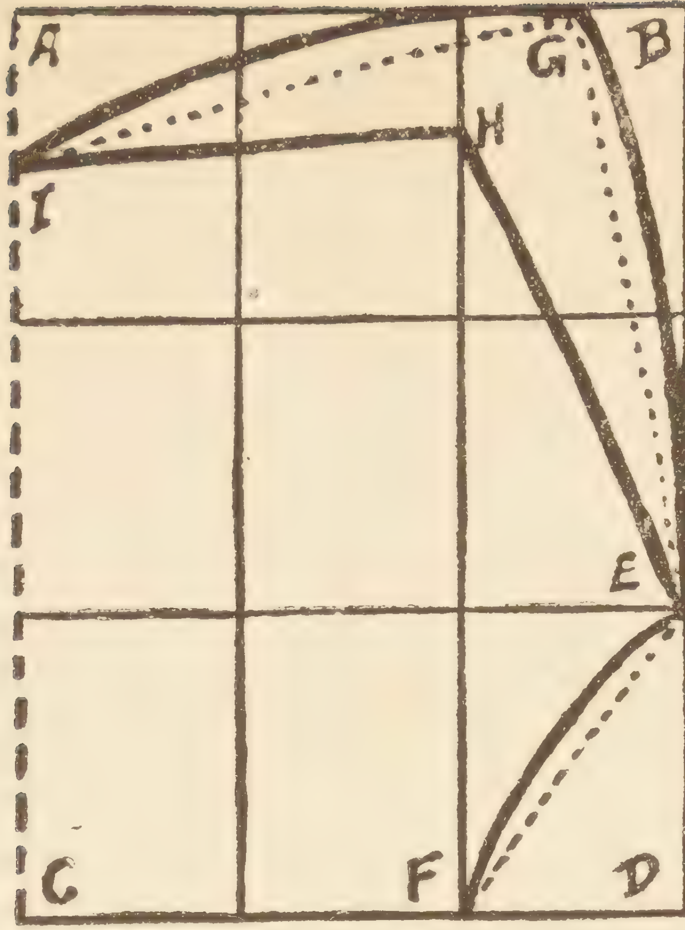
குறுக்காகவும் நெடுக்காகவும் மூன்று பாகங்களாகப் படத்தில் காண்பித்த பிரகாரம் குறுக்காக $4\frac{1}{3}$ அங்குலம், நெடுக்கு $5\frac{1}{3}$ அங்குலம் அளவு வீதம் பங்கிட்டுக்கொள்ளவும்.

E ஆனது Dயிலிருந்து $5\frac{1}{3}$ அங்குலம்.

F ஆனது Dயிலிருந்து $4\frac{1}{3}$ அங்குலம்.

C F கால் அகல அளவு.

G ஆனது 2 அங்குலம் Bயிலிருந்து உள்ளடங்கியிருக்கிறது. Iயானது Aயிலிருந்து $2\frac{4}{6}$ அங்குலம் கீழ் இறங்கி இருக்கிறது. I G ஆனது பின் இடுப்பைக் குறிக்கிறது.



படம் 83.

குறிப்பு: உயரம் $14'' + 2'' = 16''$.

H ஆனது 2 அங்குலம் Bயிலிருந்து கீழும் $4\frac{1}{3}$ அங்குலம் உள் அடங்கியும் இருக்கிறது.

I H ஆனது முன் இடுப்பைக் குறிக்கிறது.

A I இடுப்பு ஆழம்

I H, H E, E F முன் கால் பாகத்தைக் குறிக்கிறது. I G, G E, E F பின் கால் பாகத்தைக் குறிக்கிறது. முன் கூறியதுபோலவே பின்பாகம் முன்னும் பிறகு மேல் மடிப்பைப் பிரித்து முன் பாகம் பின்னும் வெட்டவேண்டும்.

முன் புறம் திறந்து வைக்கவும் பொத்தான் தைக்கவும் I (ஐ) யிலிருந்து 4 அங்குலம் கீழ்வரை வெட்டவும்.

குறிப்பு: கால் குட்டையாக வேண்டுமானால், மேல் கூறிய பிரகாரம் முழுப்பாகத்திற்கும் மார்க்குச் செய்த பிறகு தேவையான அளவு காலைக் குட்டையாக்கிக் கொள்ளவும்.

வயதான பையன் கால் சட்டை : Boy's Short

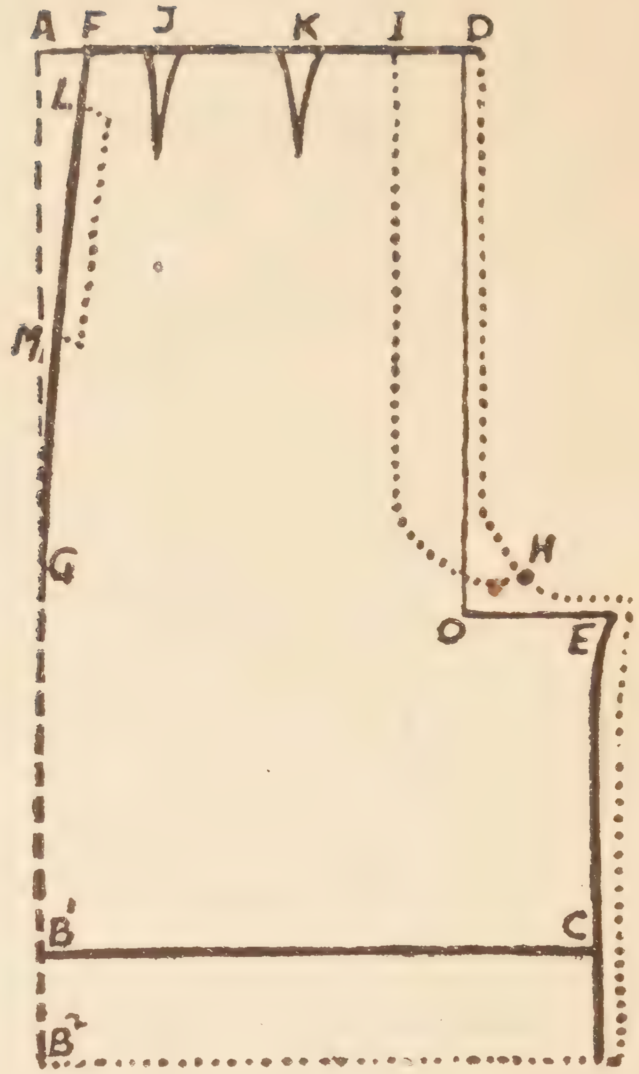
10 அல்லது 12 வயது (10 to 12 years Old)

முன்கால் பாகம் Front Half.

பிட்ட சுற்றளவு	உயரம்	கால் அகலம்	இடுப்பு
Seat 28";	Height 16";	Leg 21";	Waist 24";



படம் 84.



படம் 85.

கால்சட்டை முன்புறப் பாதி

A B¹ = 16 அங்குலம் கால் சட்டையின் உயரம்.

B¹ C = 10 அங்குலம் கால் அகலம்.

AD = $7\frac{3}{4}$ அங்குலம் or பிட்டச்சுற்றளவில் $\frac{1}{4}$ பாகம் + $\frac{3}{4}$ அங்குலம்

D O = $10\frac{2}{3}$ அங்குலம் அல்லது கால் சட்டையின் நீளத்தில் $\frac{2}{3}$ பாக நீளம்.

E C = $5\frac{1}{3}$ அங்குலம் அல்லது கால்சட்டை நீளத்தில் $\frac{1}{3}$ பாக நீளம்.

O E = $2\frac{1}{3}$ அங்குலம் வலப்புறம் வளர்ந்து இருக்கும். அதாவது பிட்டத்தின் சுற்றளவில் $\frac{1}{12}$ பாகம்.

A F = 1 அங்குலம்.

F G = சட்டையின் வாட்டம் (Shape).

F G = 9 அங்குலம் அல்லது இடுப்பிலிருந்து சட்டைப் பையின் வாயின் கீழ்ப்பாகம்.

L M = சட்டைப் பையின் அளவு 4 அங்குலம்.

I H = பொத்தான் பட்டியின் வளைவு.

I D = பொத்தான் பட்டி அகலம் $1\frac{1}{2}$ அங்குலம்.

H E = $1\frac{1}{2}$ அங்குலம்; பொத்தான் பட்டியின் கீழ்ப்பாகம்.

H = பொத்தான் பட்டியின் ஆரம்பம்.

B^1 B^2 = கால் சட்டையின் பட்டை மடிப்புக்கு அதிகப்படி அளவு 2 அங்குலம்.

J யும் K யும் = சுருக்கம் மடிப்பு.

குறிப்பு: சட்டையின் இடுப்பில் பட்டி தேவையானால், இடுப்பின் மேல் உயரத்தில் 2 அங்குலம் குறைத்துக் கொண்டு 2 அங்குல அகலமும் இடுப்புச் சுற்றளவு அதாவது 24″ + 3″ = 27 அங்குல நீளமுள்ள பட்டியை இணைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இடுப்பு அளவு 24 அங்குலத்துடன் 3 அங்குலம் அதிகப்படி நீளம் பொத்தான் பட்டைக்கும் பொத்தான் துவாரம் அமைக்கவும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பின் கால் பாகம் Half Back : (படம் 86)

A B^1 = 16 அங்குலம் கால் சட்டையின் உயரம்.

B^1 C^1 = 11 அங்குலம் கால் அகலம்.

A^1 D^1 = 7 அங்குலம் அல்லது பிட்டச்சுற்றளவில் $\frac{1}{4}$ பாகம்.

D^1 O = $10\frac{2}{3}$ அங்குலம் அல்லது கால் சட்டை நீளத்தில் $\frac{2}{3}$ பாக நீளம்.

E^1 C^1 = $5\frac{1}{3}$ அங்குலம் அல்லது கால் சட்டை நீளத்தில் $\frac{1}{3}$ பாக நீளம்.

O E^1 = $4\frac{1}{3}$ அங்குலம் வலப்புறம் வளர்ந்து இருக்கும்; அதாவது பிட்டத்தின் சுற்றளவில் $\frac{1}{12}$ + 2″ அங்குலம்.

A F = 1 அங்குலம்:

F G = சட்டையின் வாட்டம் (Shape).

A G = 9 அங்குலம் அல்லது இடுப்பிலிருந்து சட்டைப்பையின் வாயின் கீழ்ப்பாகம்.

D^2 E^1 = சட்டையின் பின் வாட்டம்.

D^1 D^2 = $1\frac{1}{2}$ அங்குலம்.

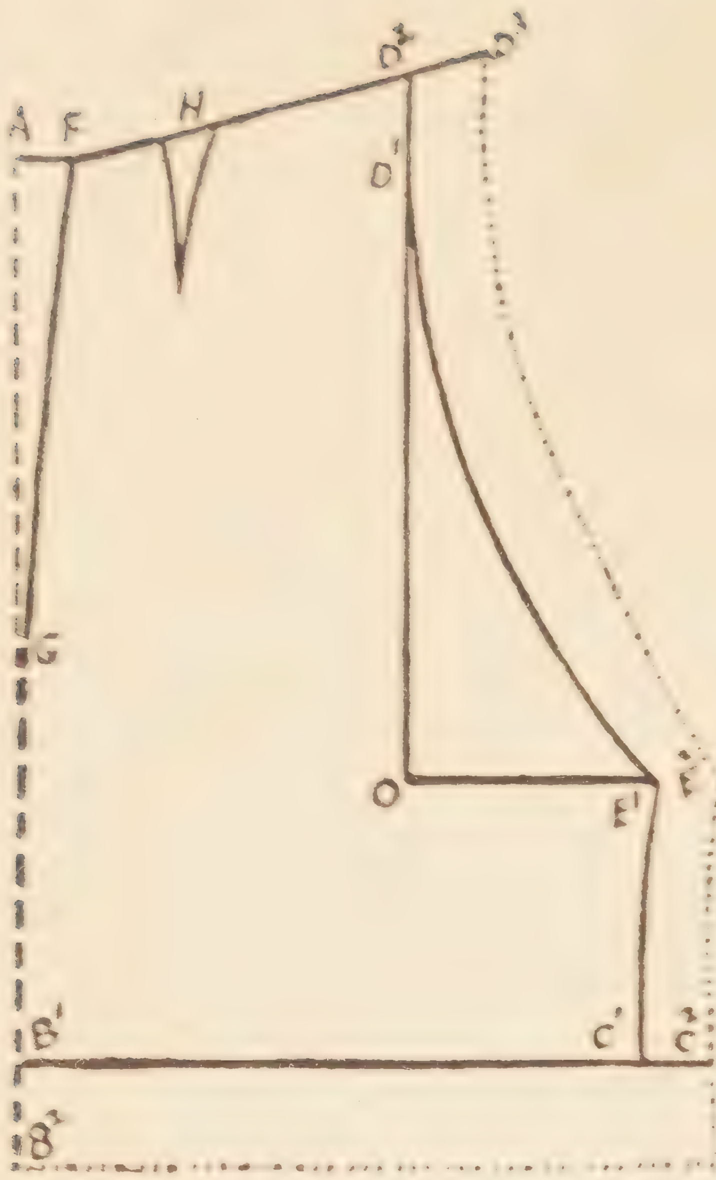
F D^2 = சட்டையின் இடுப்பு வாட்டம்.

D^2 D^3 } = $1\frac{1}{2}$ அங்குலம் } சட்டையின் பின் தையல் மடிப்புக்
E^1 E^2 } = 1 ,, } காக அதிகப்படி அளவு.

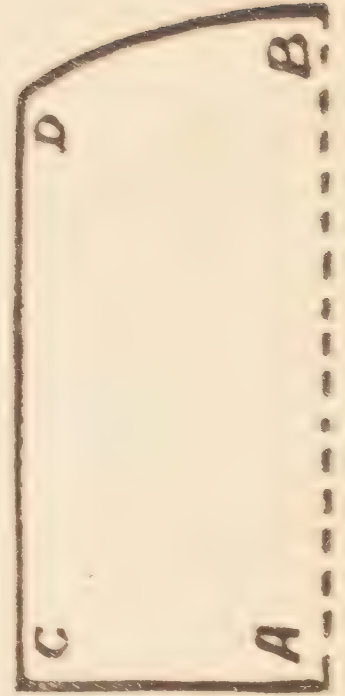
E^1 E^2 } 1 அங்குலம் சட்டையின் கால்பக்கத் தையல் மடிப்புக்
C^1 C^2 } காக அதிகப்படி அளவு.

B^1 B^2 = சட்டையின் பட்டை மடிப்புக்கு அதிகப்படி 2 அங்குலம் அளவு.

H = மடிப்புத் தையல் 4 அங்குலம் இடுப்பிலிருந்து.



படம் 86. கால் சட்டை பின்புறப் பாதி



ஜேபி படம் 87.

ஜேபி அல்லது கால் சட்டைப் பக்கப் பை

புள்ளியிட்ட A B=9 அங்குலம். நீட்டுப்புள்ளி மடிப்பைக் குறிக்கிறது.

C D=8 அங்குலம்.

A C=¼ அங்குலம்

A C, C D, B D இவைகளைக் கோடிட்டுச் சேர்க்கவும்

சிறு பையன் மேல் சட்டை.

4 முதல் 6 வயது பையன்

அளவு:	மார்பு குறுக்களவு	மார்பு சுற்றளவு	உயரம்	கை
Measurement:	Chest	Bust	Height	The Sleeve
	11″	24″+4″	12″	12″

½ முதுகு (Half Back.) (படம் 89)

(1) O B=புஜத்திலிருந்து இடுப்புவரையுள்ள உயரம்.

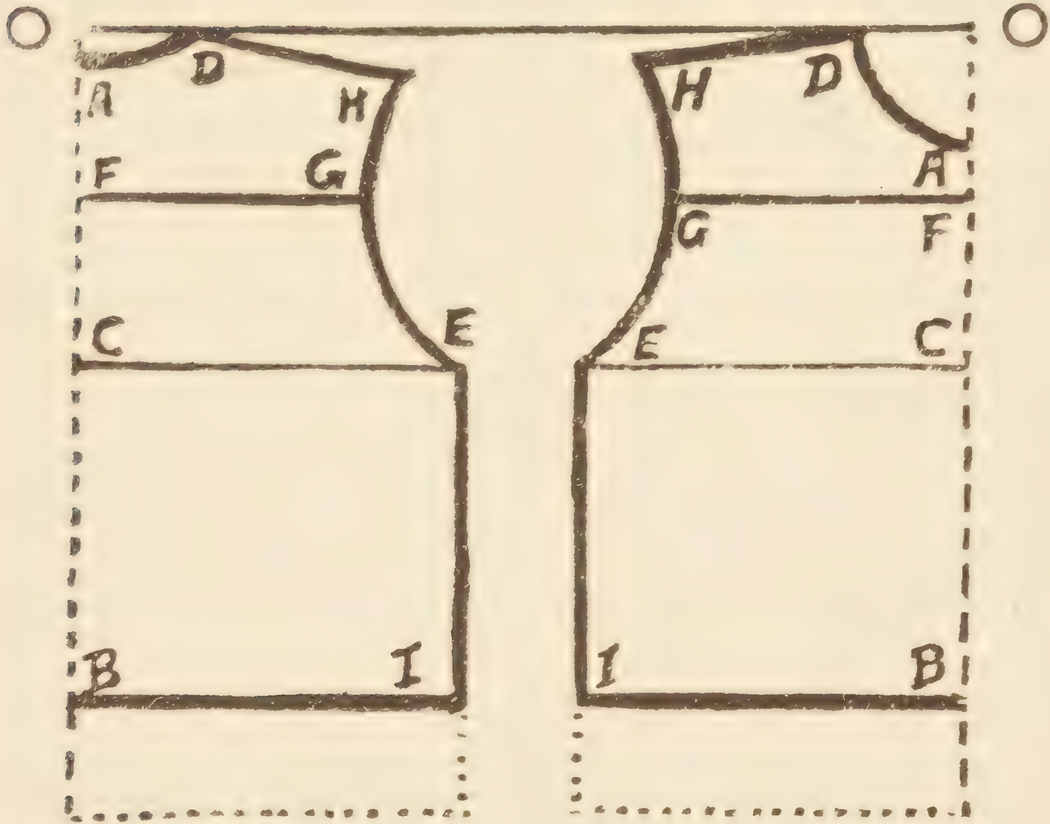
(2) O H=½ அங்குலம்

(3) O C=மார்பு சுற்றளவில் ¼ பாகம்.

(4) A D=2 அங்குலம் வலப்புறம் தள்ளியும் ½ அங்குலம் உயர்ந்தும் இருக்க பின் ½ முதுக்குக்குக் கழுத்தை அமைக்கவும்.



படம் 88.



படம் 89. சட்டையின் பின் பாதி படம் 90. சட்டையின் முன் பாதி

(4) Hஐ அமைக்க O D குறுக்குக் கோட்டிற்கு 1 அங்குலம் கீழும் Gக்கு ½ அங்குலம் மேலும் வலப் புறம் தள்ளியும் அமைக்கவும்.

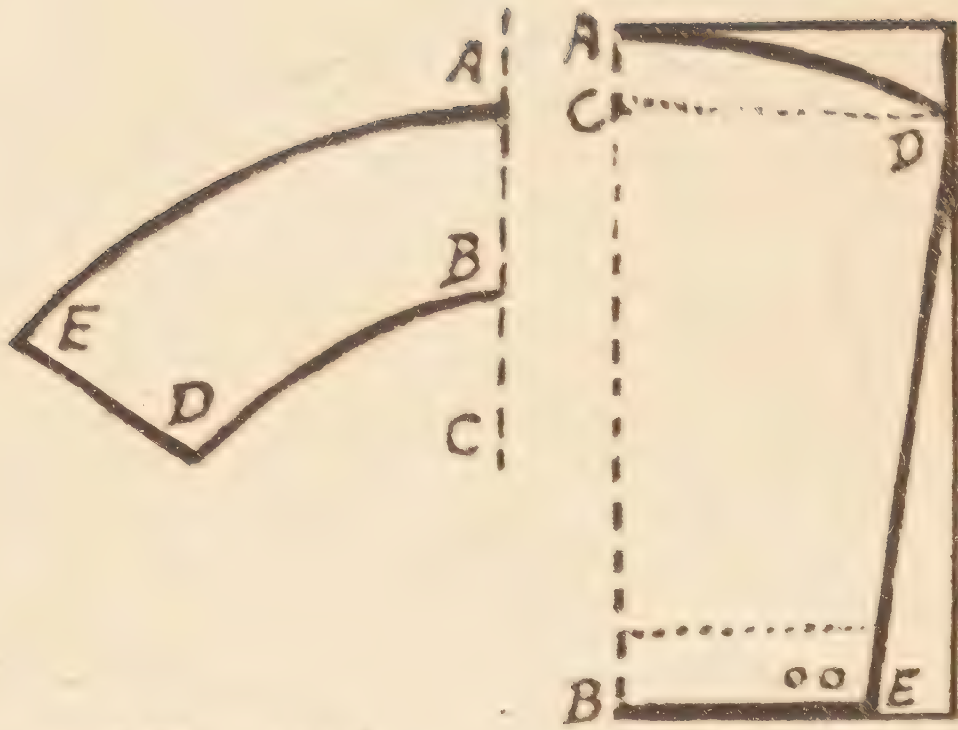
(5) C E = மார்பின் ¼ பாகம் சுற்றளவு + ¼ தளர்ச்சி அளவு = 6″ + 1″ = 7 அங்குலம் (¼ Bust Measurement + ¼ of Loose)

(6) F G = மார்பின் ½ பாகம் குறுக்களவு (½ (Chest Measurement)

A D கழுத்து வளைவு; H G E புஜ வளைவு; D H, E I, நேர்க் கோடுகளை இணைக்கவும். B I, சட்டையின் கீழ்ப் பாகம்.

½ முன் பாகம் (Half Front) (படம் 90)

(1) A D = Aயிலிருந்து 2 அங்குலம் இடப்புறமும் 2 அங்குலம் உயர்ந்தும் இருக்க அமைக்கவும்.



படம் 91. காலர்   படம் 92. கை

(2) F G = மார்பின் $\frac{1}{3}$ பாகம் குறுக்களவு ($\frac{1}{3}$ Chest Measurement)

(3) E C = மார்பு சுற்றளவில் $\frac{1}{4}$ பாகம் + $\frac{1}{4}$ தளர்ச்சி அளவு = 6″ + 1″ = 7 அங்குலம் ($\frac{1}{4}$ Bust Measurement + $\frac{1}{4}$ of Loose)

(4) Hஐ அமைக்க O D கோட்டில் $\frac{1}{2}$ அங்குலம் தாழ்த்தியும் Gக்கு இடப்புறம் $\frac{1}{2}$ அங்குலம் வளர்த்தியும் அமைக்கவும்.

E I, D H நேர்க்கோடுகளை இணைக்கவும்.

H G E புஜ வளைவையும் A D கழுத்து வளைவையும் இணைக்கவும்.

B I சட்டையின் அடிப்பாகம்.

குறிப்பு: சட்டையின் கீழ் மடிப்புக்கு 2 அங்குலம் அதிகப்படி துணி விடவும்.

கைப்பாகம் (Sleeve) (படம் 92)

A B = மேல் புஜத்திலிருந்து கையின் மணிகட்டு வரைக்கும்

A C = $1\frac{1}{2}$ அங்குலம்.

C D = 6 அங்குலம் அல்லது மார்பு சுற்றளவில் $\frac{1}{4}$ பாகம்.

A D = ஒரு வளைவை இழுத்துக்கொள்ளவும்.

B E = $4\frac{1}{2}$ அங்குலம்.

D E = நேர்க்கோட்டை இழுத்துக்கொள்ளவும்.

B E = நேர்க்கோட்டையும் இழுத்துக்கொள்ளவும்.

கழுத்துப்பட்டை (Collar) (படம் 91)

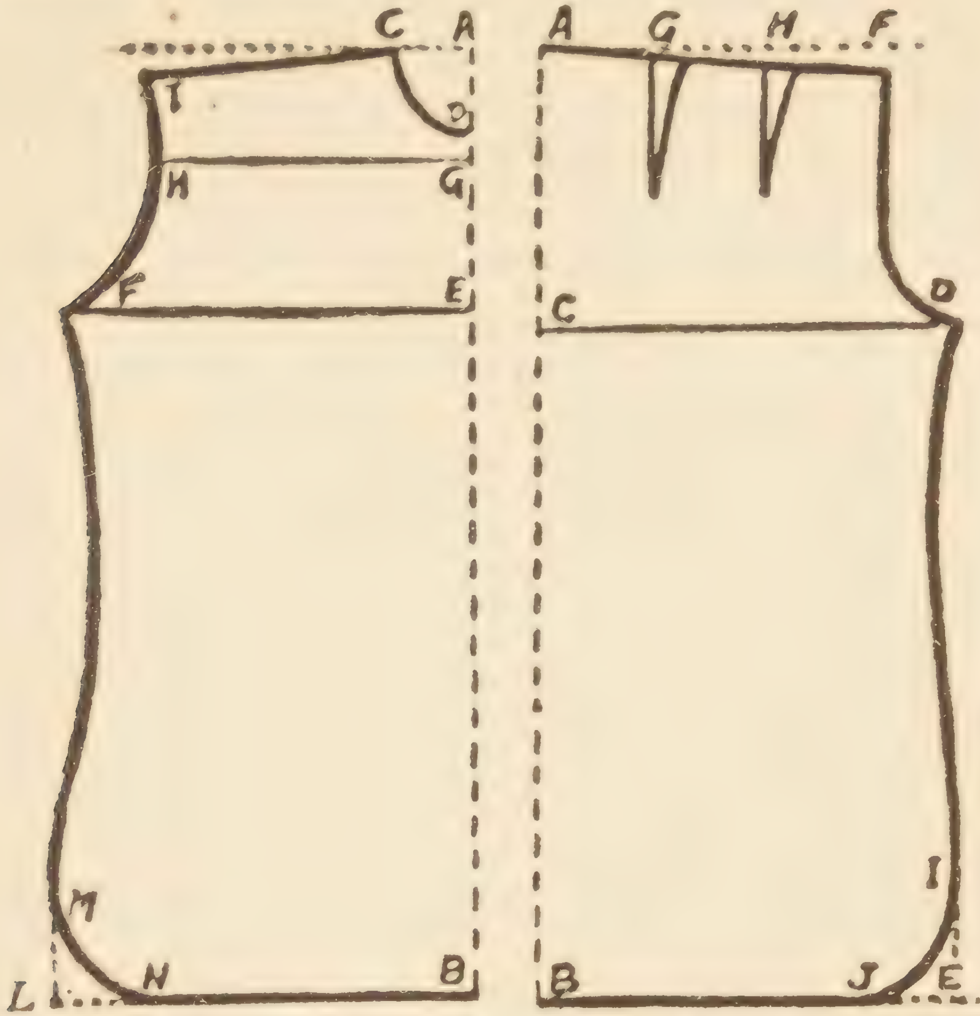
A B = 3 அங்குலம்.

B C = 3 அங்குலம்.

C D = $5\frac{1}{2}$ அங்குலம்.

D E = 3 அங்குலம். E ஆனது Dக்கு இடப்புறம் தள்ளியும் 2 அங்குலம் உயர்ந்தும் இருக்கும்.

A E, B D வளைவை வரையவும்.



படம் 93. சட்டையின் முன் பாதி   படம் 94. சட்டையின் பின் பாதி

பையன் உள் சட்டை (Boy's Shirt)

சட்டையின் அளவு: Measurement

கழுத்து	மார்பு குறுக்களவு	மார்பு சுற்றளவு	கை
Neck $11\frac{1}{2}''$;	Chest $12\frac{1}{2}''$;	Bust26";	The Sleeve $17\frac{1}{2}''$

$\frac{1}{2}$ பின் பாகம் (Half Back) (படம் 94)

A B = சட்டையின் நீளம்

C D = மார்பு சுற்றளவில் $\frac{1}{2}$ பாகம் + 7 அங்குலம் கூட்டு அளவில் பாதி அல்லது 13 அங்குலம் + 7 அங்குலம் கூட்டு அளவில் பாதி அதாவது $\frac{20}{2}$ அங்குலம் அல்லது 10 அங்குலம்.

F ஆனது A குறுக்குக் கோட்டிலிருந்து $\frac{1}{4}$ அங்குலம் தாழ்ந்தும் Dக்கு மேல் இடப்புறம் $1\frac{1}{2}$ அங்குலம் தள்ளியும் அமைக்கவும்.

G உம் H உம் முதுகு சுருக்கத்திற்கு

D I J வளைவை அமைக்கவும்

B E = C D

முதுகுப்பட்டை (Back Yoke): (படம் 98) (இரண்டு துண்டுகள் தேவை) F D = மார்பு குறுக்கு அளவில் $\frac{1}{2}$ பாகம் + 1 அங்குலம் அல்லது $6\frac{1}{4}$ அங்குலம் + 1 அங்குலம் அல்லது $7\frac{1}{4}$ அங்குலம்

A B = $2\frac{1}{2}$ அங்குலம் உயரம்

E F = $1\frac{1}{2}$ அங்குலம் உயரம்

A E = பின் கழுத்தின் வாட்டம் Aயிலிருந்து $\frac{1}{2}$ அங்குலம் இறக்கியும் இடப்புறம் 2 அங்குலம் தள்ளியும் அமைக்கவும்.

C D = $1\frac{1}{2}$ அங்குலம்

D = Fயிலிருந்து $\frac{1}{4}$ அங்குலம் உயர்த்தி அமைக்கவும்.

$\frac{1}{2}$ முன் பாகம் (Half Front) (படம் 93)

A B சட்டையின் நீளம்

A E மார்பு சுற்றளவில் $\frac{1}{4}$ பாகம்

E F மார்பு சுற்றளவில் $\frac{1}{2}$ + 7 அங்குலம் கூட்டு அளவில் $\frac{1}{2}$ அல்லது $\frac{13'' + 7''}{2}$ அல்லது $\frac{20''}{2}$ அல்லது 10 அங்குலம்.

H G = $\frac{1}{2}$ மார்பு குறுக்கு அளவு + 1 அங்குலம் அல்லது $6\frac{1}{4}'' + 1''$ அல்லது $7\frac{1}{4}$ அங்குலம்.

G E = A Eயின் அளவில் $\frac{1}{2}$ அளவு.

A C = G H அளவில் $\frac{1}{3}$ அளவு.

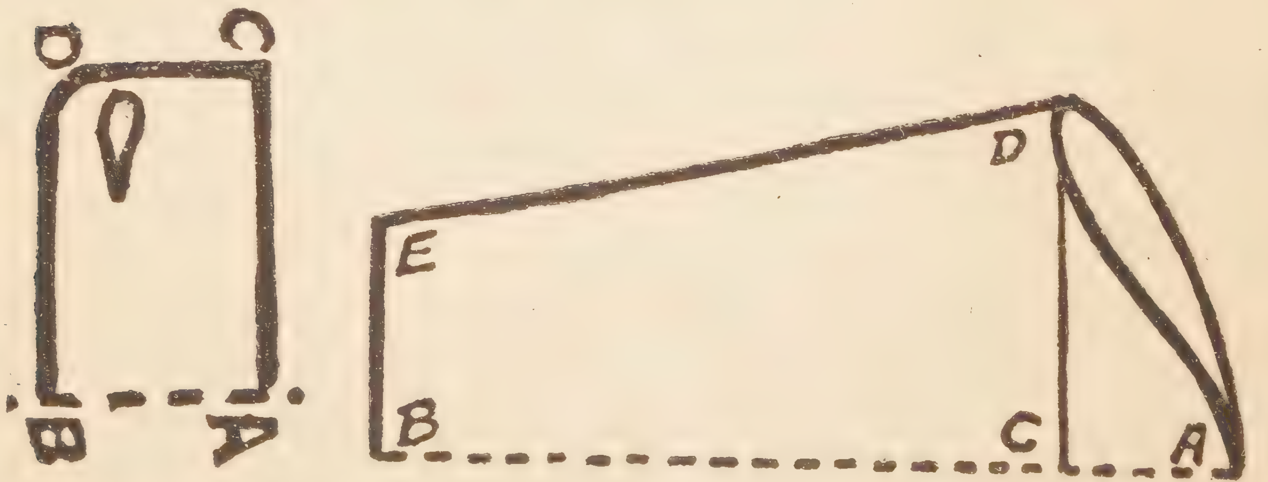
I = Cயிலிருந்து 1 அங்குலம் இறங்கியும் Hக்கு இடப்புறம் $\frac{1}{2}$ அங்குலம் தள்ளியும் இருக்கும்.

B L = E F

C D = கழுத்து வளைவு

I H F = கை வளைவு

F M N = சட்டையின் பக்க வளைவு



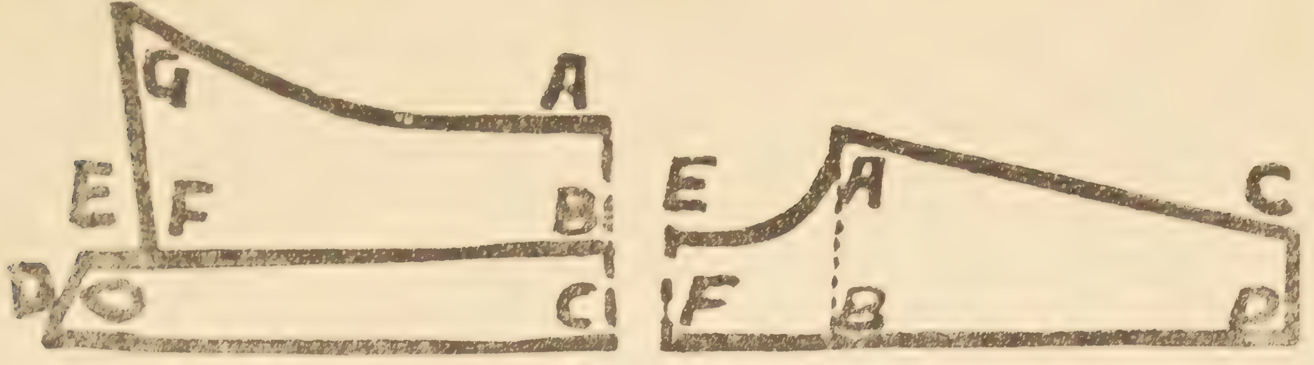
படம் 95. கைப்பட்டை   படம் 96. கை

கைப்பட்டை (Cuff) (படம் 95)

(1) A B = $2\frac{1}{2}$ அங்குலம்.

(2) A C = 4 அங்குலம்.

(3) AB, AC, CD, DBயைச் சேர்த்துப் பிறகு D மூலையில் வளைத்துக்கொள்ளவும்.



படம் 97. காலர் (Collar)   படம் 98. முதுகு பட்டி (Yoke)

கழுத்துப்பட்டை (Collar) (படம் 97)

(1) A B=2 அங்குலம் அல்லது தேவையான அளவு.

(2) B C=1½ அங்குலம்.

(3) C D=கழுத்து அளவு+1 அங்குலம்.

E D=¾ அங்குலம்.

G≐Aவிலிருந்து 1 அங்குலம் உயர்ந்தும் Fலிருந்து ½ அங்குலம் இடப்புறம் தள்ளியும் இருக்கும்.

E F=¾ அங்குலம்.

சட்டையின் கை (படம் 96)

(1) கையின் நீளத்தை முதுகின் மத்திய பாகத்திலிருந்து கையின் மணிக்கட்டு வரைக்கும் அளவு எடுக்கவும்; அப்படி எடுக்கும் பொழுது கையை நீட்டி வைக்கவும்.

(2) சரியான கை அளவுக்குப் பாதி முதுகைக் கழித்துவிட்டால், மேல் புஜத்திலிருந்து மணிக்கட்டு வரைக்கும் நீள அளவு வந்துவிடும்.

A B=கையின் நீளம்.

A C=3 அங்குல அளவு.

C D=6¼ அங்குல அளவு அல்லது மார்பு சுற்றளவில் ¼ பாகம்.

A D மேல் கீழ் கை புஜ வளைவை வரையவும்.

B E=4 அங்குல அளவு.

B E, D E, ஐ நேர்க்கோடுகளிட்டுச் சேர்க்கவும்.

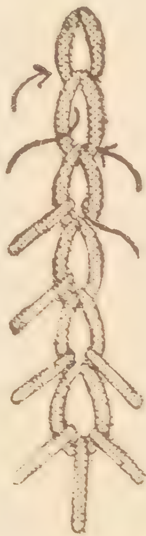
குறிப்பு: படங்களில் நீட்டுப் புள்ளியிட்ட அடையாளம் மடிப்பைக் குறிக்கிறது. அந்த இடம் மத்தியில் மடிக்கப்பட வேண்டிய பாகம். ஆகையால், மார்க்குச் செய்யுமுன் மடித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சித்திரத் தையல்களும், குறிப்பும்
(Embroidery Stitches and Designs)

சித்திர தையல்கள் (The Embroidery Stitches): தையல்களில் (1) ஓட்டும் தையல் (Running Stitch), (2) பொத்தான் துவாரத் தையல் அல்லது காஜாத் தையல் (Button Hole Stitch), (3) முடித்தையல் (Knot Stitch), (4) புரசு தையல் (Satin Stitch), (5) சங்கிலித் தையல் (Chain Stitch), (6) மீன் முள் தையல் (Herring Bone Stitch), (7) முடையல் தையல் (Plaited Stitch), (8) இறகு தையல் (Feather Stitch), (9) உடைந்த தையல் (Split Stitch), (10) தண்டு தையல் (Stem Stitch) என்னும் பல வகைகளுண்டு.



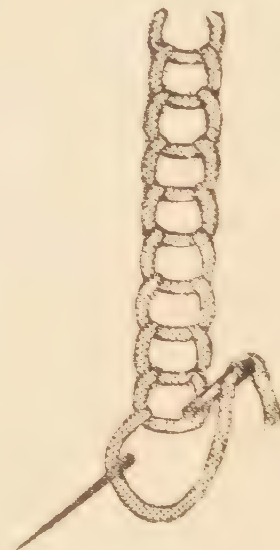
படம் 99.



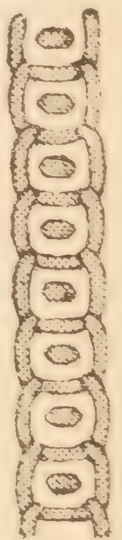
படம் 100.



படம் 101.



படம் 102.



படம் 103.

சங்கிலித் தையல்கள்
Chain Stitches

தையல்களின் உபயோகங்களைக் கூறுகிறேன்:—

சங்கிலித் தையல்கள் (Chain Stitches): சங்கிலித் தையலிலும், தண்டு தையலிலும் அனேகமாக எல்லா நேர்க் கோடுகளுக்கும், வளைவு கோடுகளுக்கும் உபயோகப்படும். உடைந்த தையல் (Split Stitch) நேர்த்தியான பல கோடுகளுக்கு உபயோகப்படும்.

(படம் 99) சங்கிலித் தையல் தைக்கும் பொழுது முதலில் வேண்டும் இடத்தில் ஒரு தையல் போட்டு நூலை

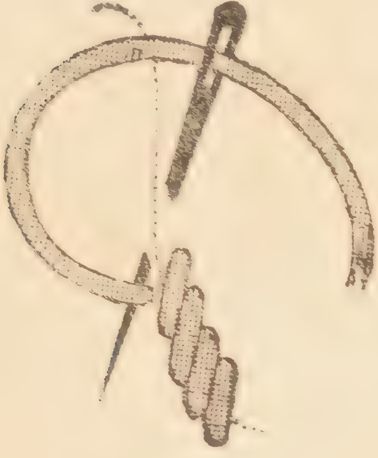
வெளியே கொண்டுவந்தும், நூலை வெளியே இழுத்த இடத்திலேயே மறுபடியும் ஊசியை நுழைத்து வலக்கைப்புறம் கொஞ்சம் நூல் துவாரம் (Loop hole) படத்தில் காண்பித்த பிரகாரம் விட்டு இரண்டு மூன்று நூல்கள் கன அளவு தூரத்தில் ஊசியை வெளியே இழுக்கும் பொழுது துவாரத்திற்குள் விட்டிருக்கும் நூலை இடக்கைக் கட்டை விரலால் ஊன்றிக் கொண்டும் ஊசிக்கு அடியில் நூல் இருக்கச் செய்ய வேண்டும். இம்மாதிரியே இந்தத் தையல் போட வேண்டும். அப்படிப் போட்டு முடிக்கும் சமயத்தில் கடைசித் துவார நூலைப் பிடிமானமாக்க ஒரு செங்குத்தான தையலைப் போட்டுப் பூர்த்தி செய்யவும்.

(படம் 100) இது மற்றொரு விதமான சங்கிலித் தையல். சங்கிலித் தையலை விருத்தி செய்ய இதனுடைய நூல் துவாரத்தைப் பெருக்கப் பார்த்துப் பக்க வாட்டத்தில் பிடிமானப்படுத்தப் பக்கங்களில் சாய்ந்த தையலால் படத்தில் காண்பித்த பிரகாரம் பிடிமானப்படுத்திப் பூர்த்தி செய்யவும்.

(படம் 101) இது மற்றொருவிதமான சங்கிலித் தையல் இதற்கு மூலைவரைச் சங்கிலித் தையல் (Diagonal Chain Stitch) என்பது பெயர். இந்த மூலைவரைச் சங்கிலித் தையல் போட நூலுக்குமேல் ஊசியைக்கொண்டு போய்ப் பிறகு ஆரம்பித்த இடத்திற்கு $\frac{1}{8}$ அங்குலம் அல்லது $\frac{1}{4}$ அங்குலம் அல்லது வேண்டிய அளவுக்குக் கீழ் இருக்கப் பார்த்துக்கொள்ளவும். அப்படிச் செய்யும் போது நூல் துவாரத்திற்கு மேல் கொஞ்சம் நூல் இருக்கவும் பார்த்துக்கொள்ளவும். நூல் துவாரம் (Loop) அமைக்கும் பொழுது சாய்வாக அமைத்து, ஒரு சிறு தையல் போட்டு அதைச் சாய்வாகப் பொருந்தச் செய்யவும்.

(படம் 102) இதுவும் சங்கிலித் தையலில் ஒரு தினுசு. இதற்கு ரோமன் சங்கிலித் தையல் (Roman Chain Stitch) என்பது பெயர். வேண்டும் இடத்தில் ஊசியை விட்டு வெளியே இழுத்து, மறுபடியும் வலக்கைப்புறம் (Right) நுழைத்து, $\frac{1}{4}$ அங்குலம் அல்லது வேண்டும் அளவு முதல் தையலுக்கு முன்னும் நுழைத்து அதை மறுபடியும் செங்குத்தாக இடப் (Left) பக்கம் ஆரம்பித்த தையலுக்குக் கீழாகவும் வெளியே இழுக்கவும்.

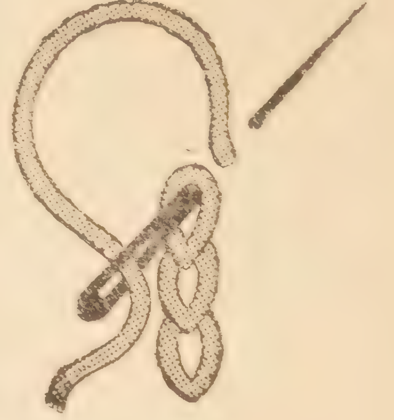
(படம் 103) இந்தத் தினுசையும் சங்கிலித் தையலைச் சேர்த்து இதை அழகு ரோமன் சங்கிலித் தையல் (Ornamental Roman Stitch) என்பர். இந்தத் தையல் முன் சொல்லிய ரோமன் தையல் மாதிரியே. ஆனால், இதில் அழகுக்காக மத்தியில் ஒரு புள்ளி உள்ளது.



படம் 104.
தண்டு தையல்
Stem Stitch



படம் 105.
உயர்ந்த தையல்
Raised Stem Stitch



படம் 106.
உடைந்த தையல்
Split Stitch

தண்டு தையல் (Stem Stitch) இந்தத் தையல் படத்தில் காண்பித்த பிரகாரம் கொஞ்சம் சாய்ந்தாற்போல (Slanting a little) அல்லது பின் தையலைப் (Back Stitch) போல உடனே கோட்டுடன் கலந்தாற்போலச் செய்யப்படுகிறது. இந்தத் தண்டு தையலைப் (Stem Stitch) பின்னும் பொழுது ஊசி பக்கமே நூல் இருக்க வேண்டும். சகஜமாக இடப் புறத்தில் இந்தத் தையல் செய்த பிறகு கோடு பார்வைக்கு அழகாக இருக்கும்.

உடைந்த தையல் (Split Stitch): இந்தத் தையல் நேர்த்தியான கோடுகளுக்கு உபயோகப்படுத்த படுகிறது. இது சங்கிலித் தையலை ஒத்து இருக்கும். இது தைக்கும் பொழுது பின் தையல் (Back Stitch) முறையை அனுசரிக்க வேண்டும். ஆனால், இந்தத் தையலில் ஊசியை ஒவ்வொரு முறையும் படத்தில் காண்பித்திருப்பதுபோல முதல் தைத்த தையலின் மத்தியில் (Middle) நூலை நுழைத்துப் பின்னவும். இப்படிச் செய்யும் பொழுது நூலைப் பிரித்துக் காண்பிக்கும்.

மீன்முள் தையல் (Herring Bone Stitch) (படங்கள் 107, 108) இரு சித்திரங்களிலும் உபயோகப்படுத்தியிருக்கும் தையல்களுக்கு மீன்முள் தையல் (Herring Bone Stitch) என்

பது பெயர். இந்தத் தையலில் காஜா அல்லது பொத்தான் துவாரத் தையல்கள் (Button Hole Stitches) சேர்ந்து தெத்து மாற்றி அல்லது ஒன்று விட்டு (Alternatively) வலப்புறம் ஒன்றும் இடப்புறம் ஒன்றுமாகத் தைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

இந்தத் தையலை இரு விதமாகத் தைக்கலாம்: (1) வெளித் தையல் செங்குத்தாகவும் உள் தையல் (படம் 107) லிருப்பதுபோல வளைவாகவும் (Zig Zag) இருக்கும்.









படம் 107. படம் 108.
மீன் முள் தையல்கள்
Herring Bone Stitches

படம் 109.
புரசு தையல்
Satin Stitch

படம் 110.
இலைத் தையல்
Leaves Stitch

(2) வெளித் தையல் சாய்ந்தாற்போல அமைக்கப்பட்டு இருக்கும். இம்முறையில் வடிகுழாய் (Vein) போன்ற செங்குத்தான தையலும் (Vein of Vertical Stitches) படம் 108ல் காண்பித்த பிரகாரம் அமையும்.

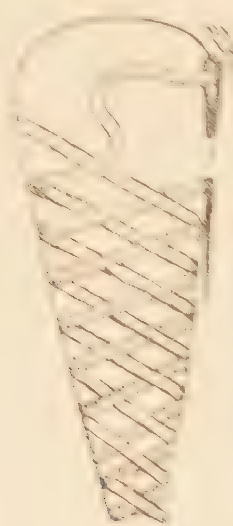
புரசு தையல் (Satin Stitch): இதில் நேர்த்தையல்கள் ஒன்றோடொன்று சேர்ந்தாற்போல மட்டமாக அமைந்து இருக்கும். இவைகள் பல விதங்களில் அழகாக இடத்தை நிரப்பச் சாய்ந்தாற்போலப் (Oblique) பின்னப்படும்.

உயர்ந்த புரசு தையல் (Raised Satin Stitch): இந்தத் தையல் புஷ்பம், இலை உருவு குறிப்பு அல்லது கூட்டெழுத்துக்களுக்கு உபயோகப்படும். இந்தத் தையலைப் பின்னல் வேலையில் நிரப்பும் (Padding) தையலால், அதாவது நேர் அல்லது மட்டமான தையல்களால் பின்னின பிறகு, சாய்வாக அல்லது நேர்த்தையலால் நிரப்பும் (Padding) தையலுக்கு மேல் பின்ன வேண்டும்.

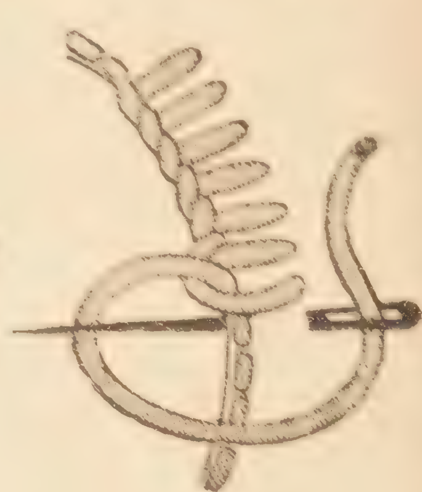
இலைத் தையல்களும் அவற்றைத் தைக்கும் முறையும் (Leaves stitch and how to embroider them): இலைகள் தைக்க (1) புரக தையல் (Satin Stitch), (2) தட்டையான குறுக்குத் தையல் (Flat Cross Stitch), (3) முடையல் தையல் (Plaited Stitch), (4) பொத்தான் துவாரத் தையல் அல்லது காஜாத் தையல் (Button Hole Stitch) முதலியவைகளை உபயோகிக்கலாம்.

(படம் 110) இந்த இலையானது தட்டையான குறுக்குத் தையலால் (Flat Cross Stitches) தைக்கப்பட்டது.


படம் 111.


படம் 112.


படம் 113.


படம் 114.

இலைத் தையல்கள்

Leaves Stitches

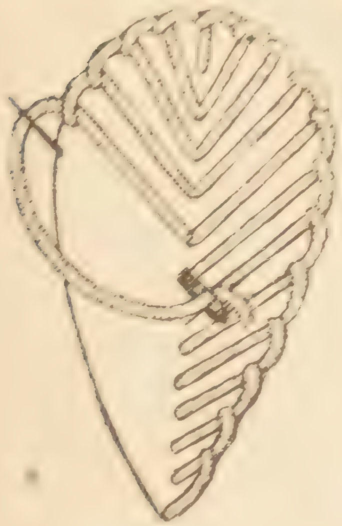
இந்தத் தையலை முதலில் கீழ் நோக்கிச் செங்குத்தான தையலால் (Vertical Stitch) ஆரம்பிக்கவும். அந்த ஆரம்பித்த இடத்திற்கு மாறிமாறி வலப்புறம் சாய்ந்த தையலால் (Oblique Stitch) ஒன்றும் இடப்புறம் சாய்ந்த தையலால் (Oblique Stitch) மற்றொன்றும் சேர்க்கவும். இந்தச் (Oblique Stitches) சாய்ந்த தையல்கள் $\frac{1}{8}$ அங்குலம் நடுக்கோட்டுக்கு வளர்ந்து வந்தால், மத்தியில் ஒன்றோடொன்று சந்தித்து வரும்.

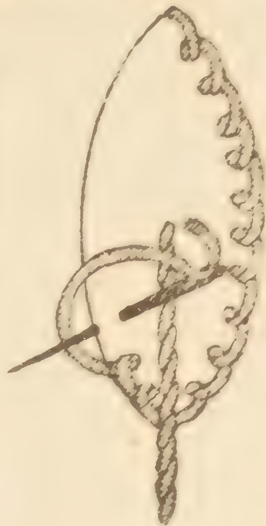
(படங்கள் 111, 112) இந்த இலைகளை இரு விதமாக முடையல் தையலால் (Plaited Stitches) பின்னலாம்.

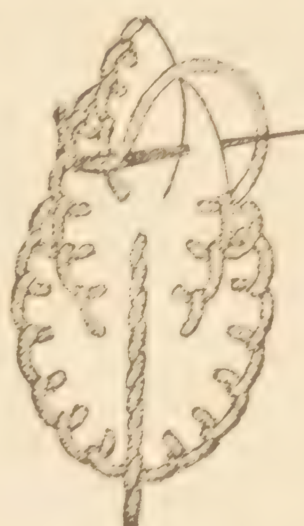
(1) இலை மாதிரி தைக்கத் தவறான பக்கம் இருமட்டமான முடையல் தையல்கள் (Double Horizontal Plaited Stitches) வருகிறாற்போல முடையல் தையலால் (Plaited Stitches) பின்னவும். இதனால் தையலுக்கு நிரப்புதல் (Padding) அவசியம் ஏற்படாது. (படம் 111) பார்க்கவும்.

(2) இலைகளைத் தட்டையாகத் (Flat) தைக்க வேண்டுமானால், கொஞ்சம் செங்குத்தான தையல்கள் இரு பக்கமும் வளர்ந்து இருப்பது போலப் பின்னவும். (படம் 112) பார்க்கவும்.

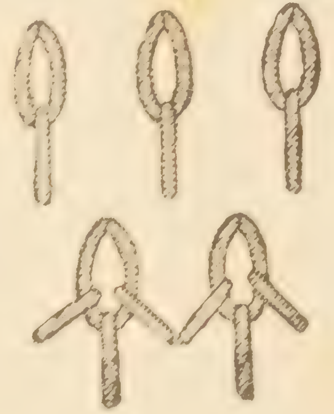
(படம் 113) இந்த இலையானது மீன் முள் தையலால் (Herring Bone Stitches) தைக்கப்பட்டது. படத்தில் காண்பித்த பிரகாரம் நெருங்கத் தைக்க வேண்டும். இம்மாதிரி தைப்பதால், இலை முழுதும் நூலால் மூடப்படுகிறது.


படம் 115.


படம் 116.


படம் 117.

இலைத் தையல்கள்
Leaves Stitches


படம் 118.

மொக்குத் தையல்
The Bud Stitch

(படம் 114) பொத்தான் துவாரத் தையல் அல்லது காஜாத் தையல் (Button Hole Stitch): பொத்தான் துவாரத் தையலை ஆரம்பிக்கும் முன் தைக்க வேண்டிய இடங்களின் ஓரமாக ஓட்டுத் தையலால் (Running Stitches) படத்தில் காண்பித்த பிரகாரம் ஓட்டிவிட்டுப் பிறகு காஜா அல்லது பொத்தான் துவாரத் தையலைக்கொண்டு பூர்த்தி செய்யவும்.

(படம் 115) நீளமான பொத்தான் துவாரத் தையல் அல்லது காஜாத் தையலால் இந்த வட்டமான இலை தைக்கப்பட்டது. இந்தத் தையல் தூரம் தூரமாக அகல வசத்தில் தனிப்பட அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. அப்படித் தைக்கும் பொழுது இடையில் இருக்கும் நூலானது இலையின் மத்தியில் சந்திக்க நீளமாய் இருக்க வேண்டும்.

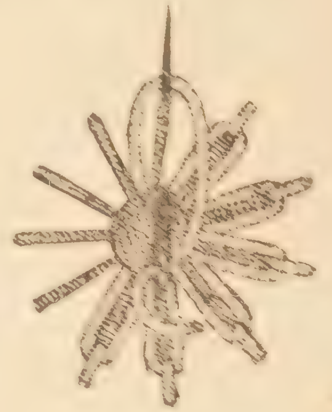
(படம் 116) இந்த இலை ஓரமாகக் குட்டையான காஜாத் தையலைக் கொண்டும் இடையில் இடம் விட்டும் தைக்கப்பட்டது. இந்தத் தையலை மேல் நோக்கிக் காம்பிலிருந்து வலப் புறமாகவும், இடப் புறமாகவும் ஆரம்பித்

துக் கடைசியாக இரு வரிசையும் இலையின் முனையில் சந்திக்கும்படி செய்யவும்.

(படம் 117) இந்த (Scalloped) இலை பல வரிசைக் குட்டைக் காஜா அல்லது பொத்தான் துவாரத் தையலால் தைக்கப்பட்டது. இடப் பாதி மூன்று வரிசையாலும் வலப் பாதி மூன்று வரிசையாலும் அமைக்கப் பட்டவை. இதைச் செய்யும்போது வலப்பக்கம் இருண்ட நிற (Dark shade) நூலாலும், இடப் பக்கம் வெள்ளை நிற (Light shade) நூலாலும் பின்னினால், நன்றாக இருக்கும்.







படம் 119. படம் 120. படம் 121.

மலர்த் தையல்கள்

Flower Stitches

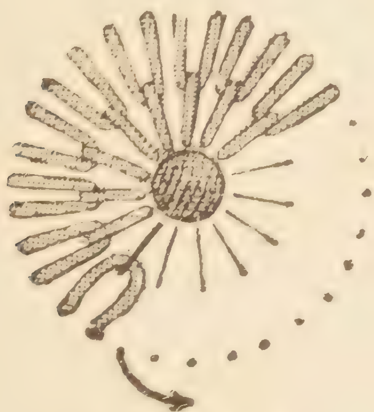
மொக்கும், புஷ்பங்களும், அவைகளைப் பின்னும் முறையும் (Flowers and Buds and how to embroider them): இலைகளுக்கு உபயோகப்படுத்திய தையல்களைப் புஷ்பங்களுக்கும், மொக்குகளுக்கும் உபயோகப்படுத்தலாம். அந்தத் தையல்களுடன் சங்கிலித் தையல்களைப் பல விதமாக உபயோகப்படுத்தலாம்.

(படம் 118) இதற்குப் பிரிக்கப்பட்ட (Detached) சங்கிலித் தையல் போடவும். அப்படிச் செய்யும்போது தையலைப் பிடிமானமாக்க ஒன்று அல்லது மூன்று இடங்களில் தையல் போட்டுப் பொருத்தி வைக்கவும். இம்மாதிரித் தையல்கள் பெரிய இதழ்களுக்கு மூட உபயோகப்படுகின்றன.

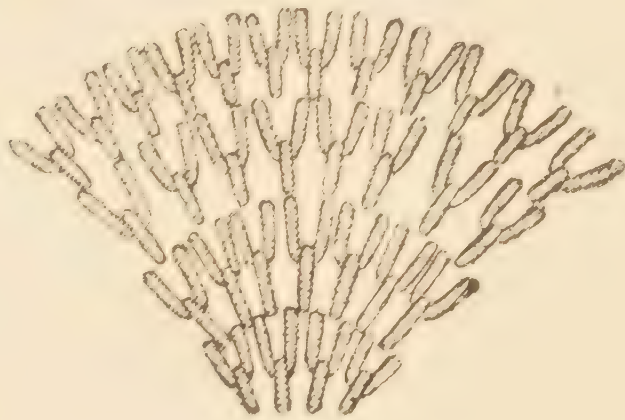
(படம் 119) இந்த மொக்கை மூலைவரை அல்லது மூலைவாட்டச் சங்கிலித் தையலால் (Diagonal Chain Stitches) இரண்டு நிறங்களில் செய்யலாம்.

(படம். 120) இந்த இலையைப் பிரிக்கப்பட்ட (Detached) சங்கிலித் தையலால் பின்னலாம். கீழ் வரிசை இருண்ட நிற நூலால் சங்கிலித் தையலில் செய்யப்பட்டது. மேல்வரிசை வெண்ணிற நூலால் (Light thread) பின்னப்பட்டது. வெண்ணிறத் தையல் (Light stitches) இருண்ட நிற நூல் தையலுக்கு (Dark stitches) இடையில் பார்வைக்கு நல்ல உருவாக்கச் செய்யப்படுகிறது. இத் தையலைப் பூக்களுக்கும் செய்யலாம்.

(படம். 121) இந்த இதழ்கள், சங்கிலித் தையலாலும் உட்புறம் நேர்த்தையலாலும் செய்யப்பட்டன. முதலில் இருண்ட நூல் தையல் (Dark stitches) புள்ளியைச் சுற்றிலும் ஆரம்பித்து, பிறகு மையத்தை (Centre) நோக்கியும், சங்கிலித் தையல்களைச் சுற்றிலும் வெண்ணிற நூலைக் (Light thread) கொண்டு தையல்களைப் பூர்த்தி செய்யவும்.



படம். 122.



படம். 123.

மலர்த் தையல்கள்

Flower Stitches

(படம். 122) பூவைத் (Daisies) திறந்த (Open) தையல்களைக் கொண்டு செய்தல். இது செய்யும் போது முன் ரோமன் சங்கிலித் தையலுக்குக் கூறியது போலச் செய்யவும். இப்படிச் செய்யும்போது நூல் துவாரம் (Loop) ஆனது திறந்தாற்போல உச்சியில் நிற்கும்.

(படம். 123) இந்தத் தையல் வேலை இதழை எவ்வாறு நான்கு வரிசையிலும் நான்கு நிறங்களிலும் திறந்த சங்கிலித் தையலால் (Open chain stitches) செய்யக் கூடும் என்பதைக்காண்பிக்கிறது. அடிப்பாகத்தில் ஆரம்பிக்கும் போது அதிகம் இருண்ட நிற நூலைக் (Dark thread) கொண்டு ஆரம்பித்து, பிறகு வர வர மேல் நோக்கி வெண்ணிற நூலால் (Lighter thread) பூர்த்தி செய்யவும்.

(படம். 124) சிறகு தையல் (Feather Stitch): இந்தத் தையல் துவாரத்தையலை (Loop Stitch) ஒத்தது. தைத்துக் கொண்டு வரும்பொழுது வர வரத் தையல்கள் அருகில் வந்து கொண்டு இருக்கும். முதலில் வலப்புறம் ஒரு துவாரம் (Loop) செய்து கொள்ளவும். பிறகு இடப்புறம் ஒரு துவாரம் (Loop) செய்துகொள்ளவும். இந்த மாறி மாறி வரும் தையல்கள் இருக்கவேண்டிய தூரம் (Distance) அளவிலும் ஒரே போக்கிலும் (Direction) படத்தில் இருப்பதைப்போல இருக்க வேண்டும்.



படம் 124.



படம் 125.

இறகு தையல்கள்
Feather Stitches



படம் 126.

பிரஞ்சு முடி
French Knot

இரண்டு சிறகு தையல் (Double Feather Stitch): ஒரு புறம் இரண்டு தையல்கள் போட்ட பிறகு மறு புறம் மாற்றி இரண்டு தையல்கள் போட வேண்டும். படத்தைக் கவனிக்கவும் (படம் 125).

பிரஞ்சு முடி (French Knot): நூலைத் துணியின் மூலம் வெளியே கொண்டுவந்து இடக்கைக் கட்டை விரலாலும் ஆள் காட்டி விரலாலும் ஊன்றிப் பிடித்துக் கொண்ட பிரகாரமே ஊசியை ஒன்று அல்லது தேவையிருந்தால் இரண்டு சுற்றுச் சுற்றிப் பிறகு ஊசியைத் திருப்பி, முன் ஊசியை வெளியே எடுத்த இடத்திற்கு அருகில் படத்தில் காண்பித்த பிரகாரம் நுழைக்கவும். கடைசி வரைக்கும் நூல் பிடிப்பை விட்டுவிட வேண்டா. நூல் கனமாய் இருந்தால், ஊசியைச் சுற்றிலும் ஒருமுறை சுற்றினால் போதும். முடியும் சுத்தமாகவும், திருப்திகரமாகவும் இருக்கும். நூல் சன்னமாய் இருந்தால், பல முறை சுற்ற

நேரிடும். அப்படிப் பல முறை சுற்றியும் முடி சுத்தமாக வும் திருப்திகரமாகவும் இராது.

உருவு குறிப்பும் உருவு நிரப்புதலும் :
(Outlining and padding designs):

1. உருவு குறிக்கும்பொழுது கோடு ஒழுங்காகவும் சரியாகவும் இருக்கவேண்டும். இது முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டுவது.

2. சித்திரம் அல்லது உருவு பின்னும் பொழுது, உருவு கோட்டைச் செம்மையாகக் கவனித்துச் செய்ய வேண்டும்.

3. சித்திரம் அல்லது உருவு பின்னும் முன் சில ஓட்டுத் தையல்களில் தையல் பொருந்த சித்திரம் அல்லது உருவுக்கோடு தைக்கவேண்டும்.

4. உருவை நிரப்பும்பொழுது முன்னும் பின்னுமாக வும் மத்தியில் தளர்ந்தும் அடர்ந்தும் கனத்தும் இருக்கும் படியும் கவனிக்க வேண்டும்.

5. இம்மாதிரிப் பின்னல் முறை அழகு வட்டக் கரை (Scalloping) உருவு படங்கள் செய்யும் முறையில் தெளிவாகவும் விவரமாகவும் காண்பிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அந்தப் படங்களைப் பார்த்துத் தெரிந்துகொள்க.


படம். 127


படம். 128

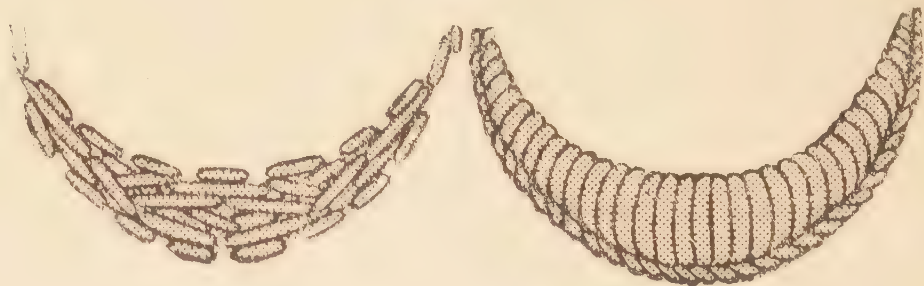

படம். 129

முனையுள்ள அழகு வட்டக்கரை

Pointed Scallops

முனையுள்ள அழகு வட்டக்கரை (Pointed Scallops): இதைச் செய்யும்பொழுது மேல்கூறியவாறு உருவுகோடு, நிரப்புதல், காஜா அல்லது பொத்தான் துவாரத் தையல் முதலியவைகளைத் தைக்கவேண்டும்.

முனையுள்ள அழகு வட்டக் கரை (Pointed Scallops) செய்யும் பொழுது உள் வாட்டக் கோட்டில் தையல்கள் நெருக்கமாகவும் வெளி வாட்டக் கோட்டில் வெலத்தியாகவும் சரியான உருவுக்குத் தக்கவாறு அமையும்படி செய்ய வேண்டும்.



படம். 130 படம். 131

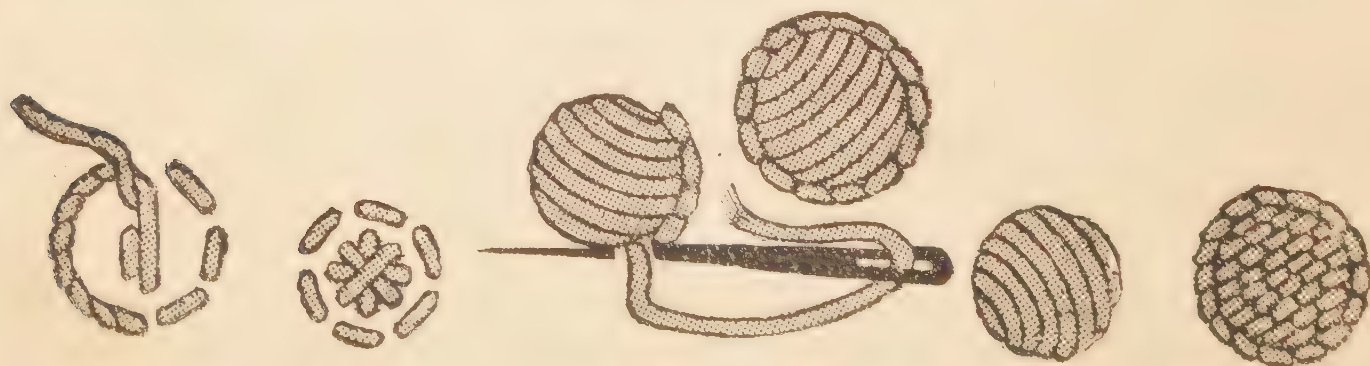
அழகு வட்டக் கரை



படம். 132 படம். 133

அழகு வட்டக் கரை

அழகு வட்டக்கரை (Scallops): இதைச் செய்யும் பொழுது மேல் கூறியவாறு உருவு கோடு, நிரப்புதல், காஜா அல்லது பொத்தான் துவாரத்தையல் முதலியவைகளைத் தைக்கவேண்டும். ஒன்று மட்டும் ஞாபகம் இருக்க வேண்டும்: காஜாத்தையலின் நீளம் உருவு கோட்டுக்கும் அழகு வட்டத்தின் (Scallop) அளவுக்கும் சரியாக இருக்கும்படி அமைக்க வேண்டும்.



படம். 134 படம். 135 படம். 136

புள்ளிகள் (Dots)

(1) 134-ஆம் படத்தில் காண்பித்த பிரகாரம் முதலில் புள்ளியின் மத்தியில் குறுக்குத் தையலால் செய்து, பிறகு உயர்ந்த புரசு தையல் (Raised Satin Stitch) முறையில் செய்யவேண்டும்.

(2) படம். 135 இந்தப் புள்ளியும் உயர்ந்த புரசு தையலால் (Raised Satin Stitches) செய்து, பிறகு சுற்றிலும் பின் தையலால் (Back Stitches) பின்ன வேண்டும்.

(3) படம். 136 இந்தப் புள்ளியைப் பின் தையலால் (Back Stitches) செய்து, பிறகு சுற்றிலும் உருட்டுத் தையலால் படத்தில் காண்பித்த பிரகாரம் செய்து முடிக்க வேண்டும்.



படம். 137

சித்திர மலர் உருவு குறிப்பு: Embroidery Flower Design

வலப்புறம் மேல் பகுதி பின்னப்பட்ட பாகம். மற்றப் பகுதிகள் உருவு குறிப்பு.

(a) **பெரிய மலர் இதழ்கள் (Large flower patels)** புரசு தையலால் (Satin Stitches) கருநிறப் பச்சை நூலாலும் கருநிறச் சிவப்பு நூலாலும் மாறி மாறிச் செய்வதுடன், மத்தியில் இருப்பவைகளைக் கருநிறப் பச்சை நூலால் செய்யவும். இதழ்களைப் பிரிக்கும் கோடுகளைத் தண்டு தையலால் (Stem Stitches) வெள்ளை நூலாலும், முனை ஓரங்களை அதே நூலால் புரசு தையலாலும் (Satin Stitches) செய்யவும்.

(b) **பெரிய மலர் இதழ் அடியில் இருக்கும் மூன்று பிரிவினைகள் (The three sections at the bottom of the flower):** புரசு தையலில் (Satin Stitches) மேல் பிரிவினை கருநிற சிவப்பு நூலாலும் மத்திய பிரிவினை வெள்ளை நூலாலும் கீழ்ப் பிரிவினைக் கருநிறப் பச்சை நூலாலும் செய்யவும். கருநிறப் பச்சைக் கோட்டை இதழ்ப் பக்க ஓரங்களிலிருந்து ஆரம்பித்துக் கீழ் முனையில் முடிக்கவும்.

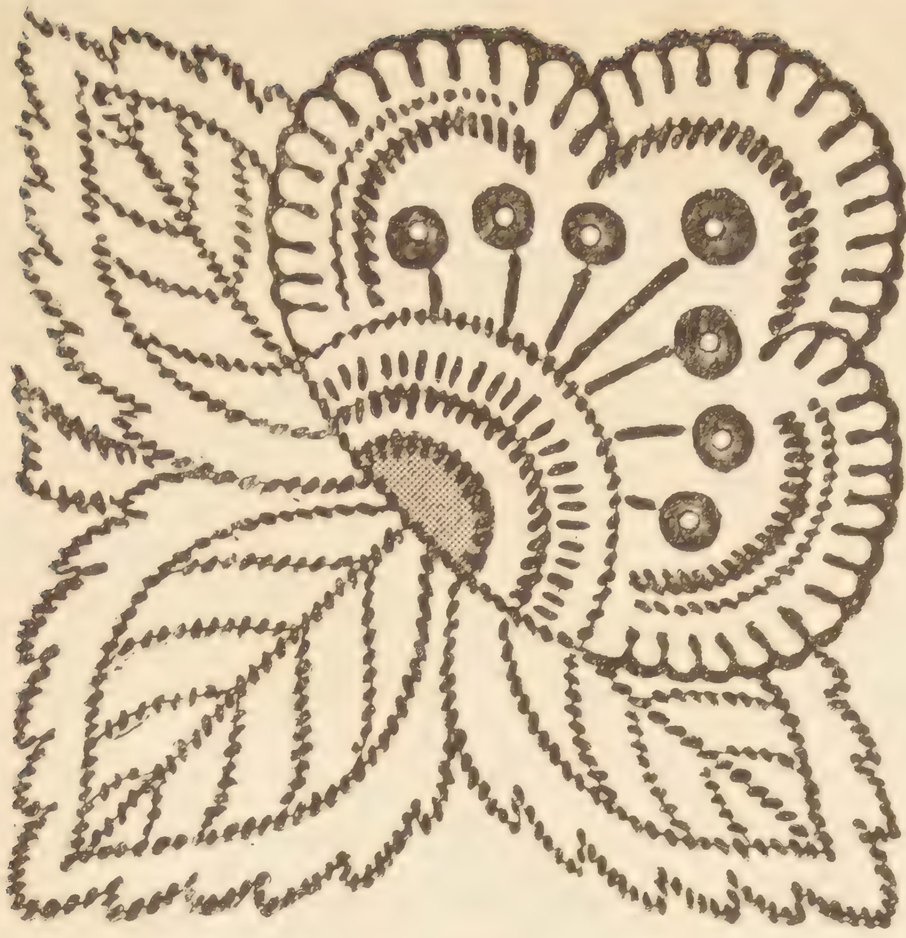
(c) **மொக்கு (The Bud)** செய்யும் முறை உடைபட்ட தையலால் (Split Stitches) செய்யவும்.

மேலும் கீழும் கருநிறப் பச்சை நூலால் செய்யவும். மத்திய (Middle) பாகம் கருநிறச் சிவப்பு நூலால் செய்யவும். மேல் கூறியவைகளைப் பிரிக்கும் கோட்டைத் தண்டு தையலால் (Stem Stitches) வெள்ளை நூலால் செய்யவும். கடைசியாக அந்த மொக்கைச் சுற்றிலும் கருநிறப் பச்சை நூலால் செய்யவும்.

(d) **வட்டங்களாக** இருக்கும் கரை ஓரம் புரசு தையலால் (Satin Stitches) வெள்ளை நூலால் செய்யவும். இந்தச் சிறு வட்டங்களின் சுற்றிலும் உள்ள இடங்களில் தண்டு தையலால் (Stem Stitches) கருநிறப் பச்சை நூலாலும், வெள்ளை நூலாலும், கருநிறச் சிவப்பு நூலாலும் ஏழு தையல்களில் செய்யவும்.

(e) **கோண** வட்டக்கரைக்கு இரு பக்கமும் உள்ள இரண்டு கோண கனத்த வட்டங்கள் புரசு தையலால் (Satin Stitches) கருநிறப் பச்சை நூலால் செய்யவும்.

(f) கடைசியாக **மெல்லிய வெளி வட்டங்களைக்** கருநிறச் சிவப்பு நூலால் செய்யவும்.



படம் 139. சித்திர மலரும் இலையும். பின்னப்பட்ட படம்.
Embroidery Flower and Leaf Design (Finished.)



படம் 138. சித்திர மலரும், இலையும். உருவு குறிப்புப் படம்.
Embroidery Flower and Leaf Design (Outline.)

சித்திர மலர், இலை உருவு குறிப்பு
Embroidery Flower and Leaf Design

பின்னல் முறை

(a) மலருக்குப் (Flower) பொத்தான் துவாரத் தையலால் (Button Hole Stitches) வெளியோரங்கள் செய்யவும்.

(b) உள் கோடு தண்டு தையலாலும் (Mauve Stem Stitches) புரசு தையலாலும், (Satin Stitches), சிபியா (கருநிறச் சாக்லட்டு நிறம்) நிற நூலால் செய்யவும்.

(c) புள்ளியை புரசு தையலில் (Satin Stitches) சிபியா (கருநிறச் சாக்லட்டு நிறம்) நிற நூலால் செய்து, மத்தியில் வெள்ளை நூலால் ஒரு புள்ளி இடவும். புள்ளியை சேர்ந்த கோடுகளைத் தண்டு தையலால் (Stem Stitches) சிபியாநிற நூலால் செய்யவும்.

(d) பிறகு ஒரு வரிசை, தண்டு தையல் (Stem Stitches) மறு வரிசை பொத்தான் துவாரத் (Button Hole Stitches) தையலால் மஞ்சள் நூலால் செய்யவும். அதற்குப் பிறகு ஒரு வரிசை கருநிறப் பச்சை நூலால் தண்டு தையலில் (Stem Stitches) செய்யவும். பிறகு சாடின் தையலில் (Satin Stitches) வெள்ளை நூலாலும் கடைசியில் மஞ்சள் நூலிலும் செய்யவும்.

(e) **இலைகள்** (Leaves): பச்சை நூலால் தண்டு தையலால் (Stem Stitches) செய்யவும்.

(f) **தண்டு** (Stem): தண்டு தையலால் (Stem Stitches) சிபியாநிற நூலில் செய்யவும்.

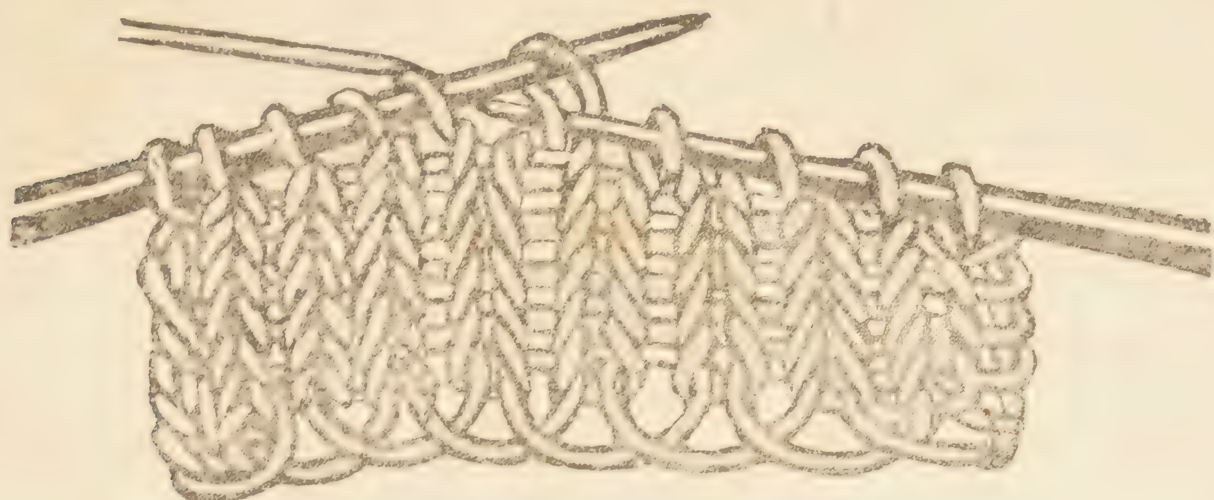


அத்தியாயம்—39 (a)

பின்னல் வேலை Knitting

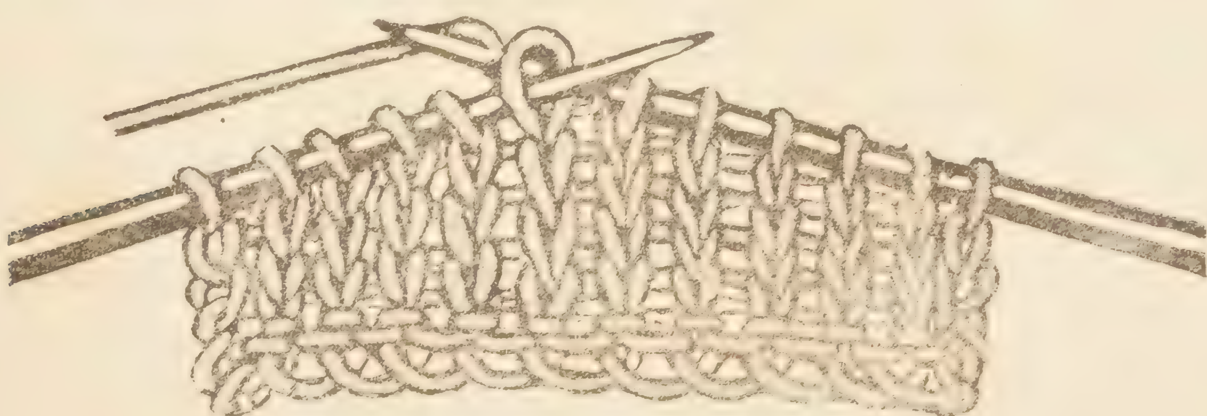
சாதாப் பின்னல் வேலை (Plain knitting): பின்னல் வேலை கற்றுக்கொள்ளுபவர்கள் முதல் முதலில் பின்னும் தையலாகிய ஆரம்பத் தையல், இந்தத் தையலேயாகும். தையல்களில் மிகவும் சுலபமான தையலும் இதுவே. சாதாரணப் பின்னலில் செங்குத்தான (Vertical) தையல் கோடுகள் காணப்படும் இந்தத் தையல் அநேகமாக எல்லா விதமான கட்டையான பின்னல் வேலைகளுக்கும் உப

யோகப்படுகின்றது. உள் பாகத்திற்கும் (Wrong side) வெளி பாகத்திற்கும் (Right side) பார்வைக்குப் பின்னல் வேலை வித்தியாசமாய்க் காணப்படும்.



படம் 140. சாதாப் பின்னல் (Plain knitting)

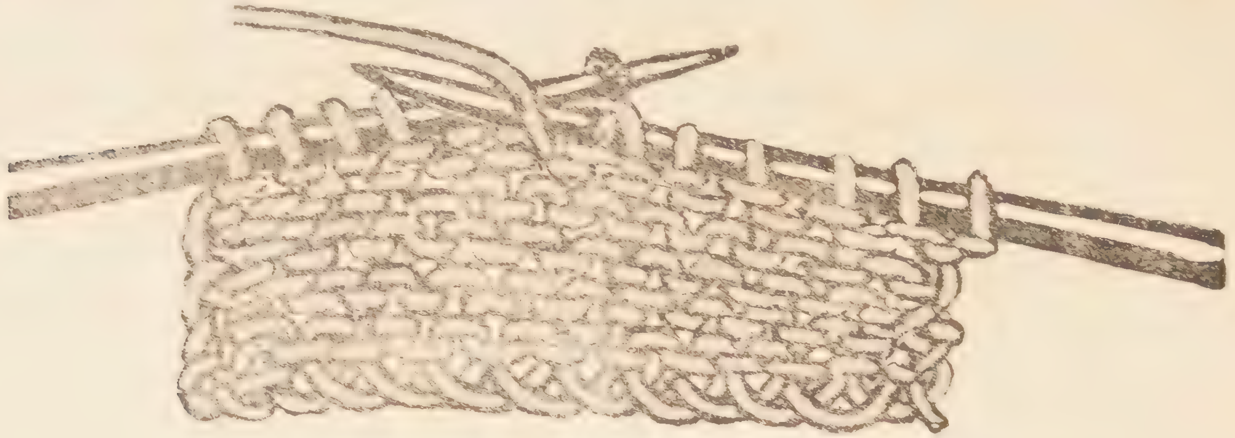
பின்னும் முறை: வலக்கை ஊசியைக் கீழ் இருந்து மேலே நோக்கியும் இடக்கை ஊசியில் இருக்கும் முதல் பின்னல் வரிசையின் முதல் பின்னலின் முன் பாகத்தின் கீழும் வலப்புறத்திலிருந்து இடப்புறமாக ஊசிக்கு மேல் நூலைப் போட்டு நூல் துவாரத்தின் வழியாக இழுத்து நூல் துவாரத்தை இடக்கையில் இருக்கும் ஊசியின் பக்கம் தொங்கவிட வேண்டும்.



படம் 141. சாதாத் தையலைப் பின்புறத்திலிருந்து எடுத்தல் (Plain knitting taken from the back)

(2) சாதாத் தையலைப் பின்புறத்திலிருந்து எடுத்தல்: (Plain knitting taken from the back): இத் தையல் தைக்கும் பொழுது நூல் துவாரங்களின் இரு நூலைச் சாதாத் தையல் முறையில் பக்கவாட்டமாகப் போடாமல் குறுக்காக ஒன்றின்மேல் ஒன்றாகப் (Crossed) போடவேண்டும். இதை முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டும்.

செய்யும் முறை: ஊசியை வலப்பக்கத்திலிருந்து இடப்பக்கமாகவும் தையலுக்கு வெளிப்பக்கத்தின் அடிப்பாகமாகவும் நுழைக்க வேண்டும். நூலை ஊசிக்குப் பின் புறமாக விட்டுவிட வேண்டும். பிறகு ஊசிக்கு மேல் வலப்புறத்திலிருந்து இடப்புறமாக நூலிட்டுத் தையல் வழியாக இழுக்கவும்.



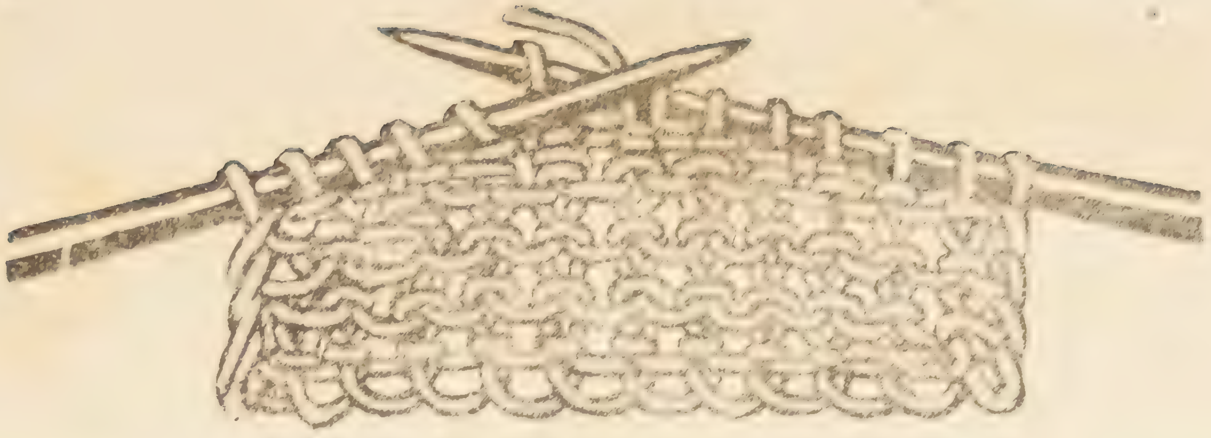
படம் 142. சரிகைத் தலைப்புப் பின்னல் (Purling)

(3) சரிகைத் தலைப்புப் பின்னல் (Purling): இத்தையலைத் தைக்கப் பின் புறத்திலிருந்து தைப்பது வழக்கம். இத் தையல் அழகுக்காகவும் திறந்தபடியான (Open work) வேலைப் பாட்டை அமைக்கவும் உபயோகப்படுகிறது. இந்தத் தையலில் குறுக்குத் தையல் கோடுகள் (Horizontal lines) காணப்படும்.

தையல் முறை: இடக்கைப் புறம் ஊசியின்மேல் நூலைப் போட்டு வலக்கைப்புற ஊசியை இடப்பக்க ஊசியில் இருக்கும் நூலில் பின்புறமாக நுழைக்கவேண்டும். பிறகு கீழ் இருந்து மேல் நோக்கி வலப்புற ஊசியைச் சுற்றி நூலிட்டு, நூலுடன் இடப்புறம் ஊசியில் இருக்கும் நூல் துவார வழி இழுத்துப் பிறகு இந்த நூல் துவாரத்தைத் (Loop) தொங்க விடவேண்டும்.

(4) சரிகைத் தலைப்புத் தையலைப் பின்புறத்திலிருந்து எடுத்தல் (Purling taken from the back): இது சில திறந்த (Open work) பின்னல் வேலை செய்ய உதவும்.

செய்யும் முறை: முதலில் ஊசியைப் பின்னல் வேலையின் இரண்டாம் பகுதியில் கீழிருந்து மேல் நோக்கி நுழைத்துப் பிறகு சரிகைத் தலைப்புப் பின்னல் முறையில் பின்னவும்.



படம் 143. சரிகைத் தலைப்புத் தையலைப் பின்புறத்திலிருந்து எடுத்தல் (Purling taken from the back)

குழந்தைத் தொப்பிப் பின்னல் A Bonnet for a Baby:

வேண்டிய சாமான்கள்—Materials required

(i) 2 அவுன்ஸ் மூன்று திரி மெதுவான கம்பளி நூல் (2 oz of soft wool 3 ply)

(ii) ஒரு ஜதை நெ. 9 ஊசிகள் (No. 9 Needles 1 pair)

(iii) 1½ கெஜம் 1 அங்குலம் அகலம் உள்ள நாடா (1½ yds. 1" ribbon)

அளவு Measurement: தலையில் நெற்றியைச் சுற்றி 13 அங்குலம்

தையல் முறை: ஓர் அங்குலத்திற்கு 8 தையல்கள்.
ஓர் அங்குலத்திற்கு 10 வரிசைகள்.

1. முதலில் அகல வசத்தில் 88 தையல் போடவும். முதல் வரிசை பின்னும் பொழுது ஒவ்வொரு தையலின் பின் துவாரத்திலும்(Loop)தையல் போட்டுப் பின்னவும் (Knit into back loops of each stitch for 1st row)

2. பிறகு 5 வரிசை சாதாத் தையல் (Plain or Garter Stitch) போடவும்.

3. பிறகு 1 வரிசை (Purl or Moss Stitch) சரிகைத் தலைப்பு தையலும் மறு வரிசைத் தையல் சாதாத்தையலுமாக 1½ அங்குலம் பின்னவும்.

4. மேல் கூறியவாறு முடிந்த பிறகு 4½ அங்குலத்திற்குச் சாதாத் தையல் பின்னவும்.

5. பின் ஒழுங்குவாட்டத்திற்கு (Shape) 6 சாதாத் தையலும் எழும் எட்டும் ஆகிய இவ்விரண்டும் சாதாத்தையலில் சேர்ந்தாற்போல அவ்வரிசை முழுவதும் அம்முறையே பின்னவும். அம்மாதிரியே குறைக்காமல் மறு வரிசை முழுதும் செய்யவும்.

6. 3 ஆம் வரிசை: 5 சாதாத்தையல் ஆறும் ஏழும் இவ்விரண்டிம் சாதாத் தையலில் சேர்த்தாற்போல அவ்வரிசை முழுவதும் அம்முறையே பின்னவும்.

7. 4 ஆம் வரிசை: குறைக்காமல் ஒரு வரிசைச் சாதாத்தையல் செய்யவும்,

8. 5 ஆம் வரிசை: 4 சாதாத் தையல் 5-ம் 6-ம் இவ்விரண்டிம் சாதாத் தையலில் சேர்த்தாற்போல அவ்வரிசை அம்முறையே செய்யவும்.

9. 6 ஆம் வரிசை: குறைக்காமல் ஒரு வரிசைச் சாதாத்தையல் செய்யவும்.

10. 7 ஆம் வரிசை: 3 சாதாத்தையல் 4-ம் 5-ம் இவ்விரண்டிம் சாதாத்தையலில் சேர்த்தாற்போல அவ்வரிசை முழுவதும் அம்முறையே பின்னவும்

11. 8 ஆம் வரிசை: குறைக்காமல் ஒரு வரிசைச் சாதாத்தையல் செய்யவும்

12. 9 ஆம் வரிசை: 2 சாதாத் தையல் 3-ம் 4-ம் இவ்விரண்டிம் சாதாத்தையலில் சேர்த்தாற்போல அவ்வரிசை முழுவதும் அம்முறையே பின்னவும்.

13. 10 ஆம் வரிசை: குறைக்காமல் ஒரு வரிசைச் சாதாத் தையல் செய்யவும்.

14. 11 ஆம் வரிசை: 1 சாதாத் தையல் 2-ம் 3-ம் ஆகிய இவ்விரண்டிம் சாதாத்தையலில் சேர்த்தாற்போல அவ்வரிசை முழுவதும் அம்முறையே பின்னவும்.

15. பிறகு மூலைகளைச் சேர்த்துப் பின்னித்துச் சுத்தமாகத் தைத்துத் தொப்பியை முடிக்கவும்.

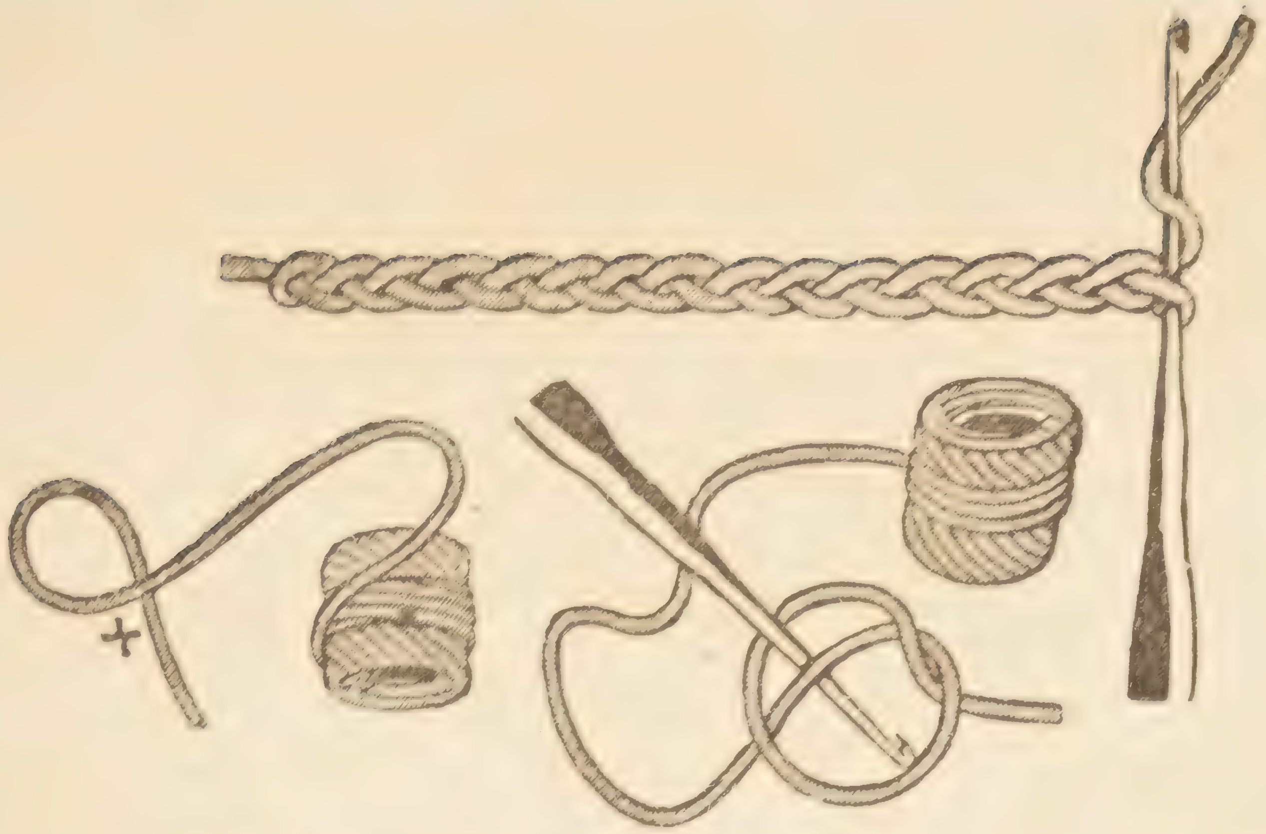
16. கடைசியாக 2 அங்குலம் அகலம் பட்டை மடித்து, ரிப்பன் வைத்துப் பக்கங்களில் தைத்து ரிப்பன் முனைகளை முடிவிட்டு அலங்கரித்துப் பூர்த்தி செய்யவும்.



அத்தியாயம்—39 (b)

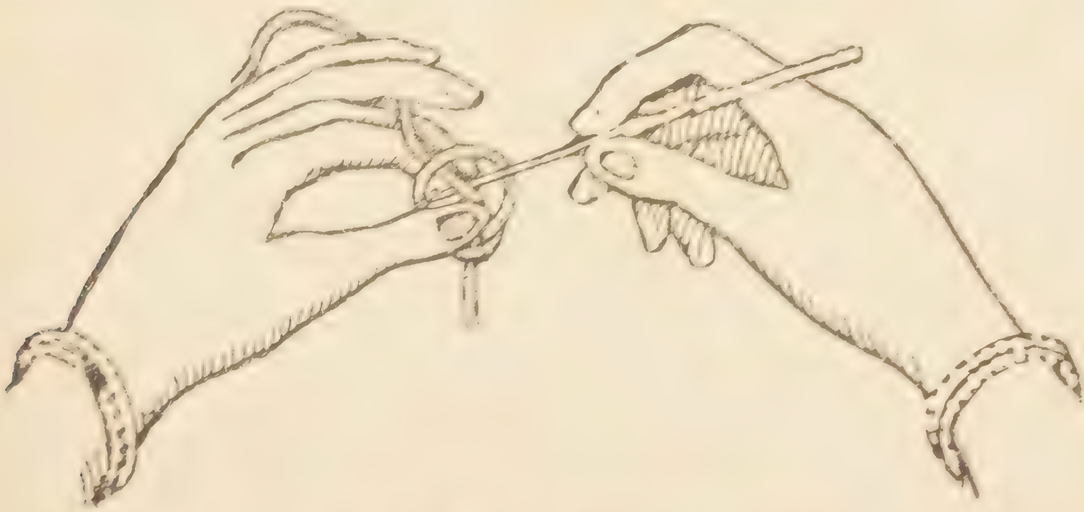
குரோஷேத் தையல் வேலை—Crochet

(1) ஒவ்வொரு குரோஷேத் தையலும் சங்கிலித் தையலில் ஆரம்பிக்கப்படும். அப்படிச் சங்கிலித் தையல் செய்ய முதலில் படம் 144 யில் காண்பித்த பிரகாரம் துவாரம் (Loop) அமைத்துக் கொள்ளவும். இந்தச் சங்கிலித் தையலே இதர தையல்களுக்கு அஸ்திவாரத் தையலாகும் (Foundation stitch).



படம் 144. படம் 146. படம் 147.

(2) படம் 144 யில் / குறிப்பிட்ட இடத்தில் இடக் கைக்கட்டை விரலாலும் ஆள்காட்டி விரலாலும் பிடிமானப் படுத்திக்கொள்ளவும். பிறகு நூலை மூன்றும், நான்காம் அல்லது சுண்டு விரலுக்கு அடிப்பக்கமாகவும் ஆள்காட்டி விரல், நடுவிரல் இவ்விரண்டிற்கும் மேலாகவும் படம் 145யில் காண்பித்த பிரகாரம் செலுத்தவும்.



படம் 145. குரோஷே வேலையில் கைகளின் நிலை
(Position of the hands in Crochet)

(3) படம் 146 யில் காண்பித்த பிரகாரம் நூலை வலக் கையிலுள்ள ஊசியின் கொக்கியின் உதவியால் மேலே இழுக்கவும். அப்படிச் செய்யும் பொழுது நூல்

முனையைப் பிடித்துக் கொண்டு நூல் அவாரத்தை விட்டு விடவும் (Release the loop). இதனால் நூல் அவாரம் சுருங்கிக் கொக்கியின் அருகில் நெருங்கும்.

பிறகு அவாரத்தின் அடிப்பாகத்தைக் கட்டை விரலாலும் ஆள்காட்டி விரலாலும் பிடித்துக்கொண்டு மேல் கூறியவாறு செய்தால் நூல் அவாரம் ஊசியின் கொக்கியின்மேல் ஏற்படும்.

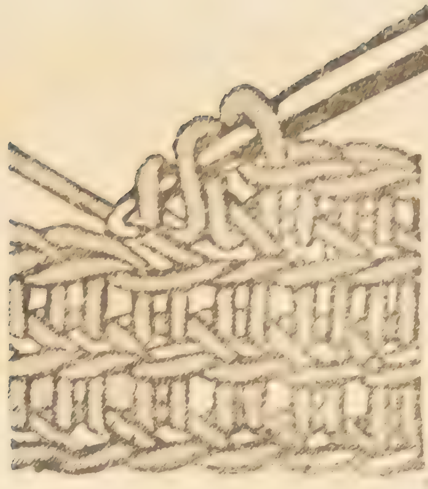
பிறகு படம் 147இல் காண்பித்த மாதிரி நூலைக் கொக்கியின் மேல் விட்டு நூலை கொக்கியின் உதவியால் இழுக்கவும். இப்படிச் செய்வதால் சங்கிலித் தையல் ஏற்படும். இம் முறையிலே வேண்டிய நீளம் செய்துகொள்ளவும். முக்கியமாகவும் கூடிய வரையிலும் தையல்களை ஓர் அளவிலேயே செய்தால் தையல் வேலை ஒழுங்காகவும் பார்வைக்கு அழகாகவும் இருக்கும்.



படம் 148. சாதாத் தையல் (Close Stitch or Slip Stitch)

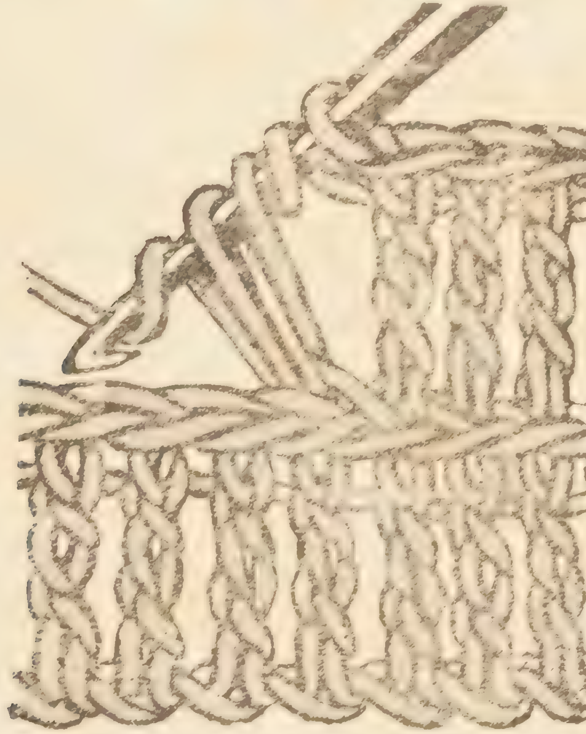
(4) சாதாத் தையல் (Close Stitch or Slip Stitch): இதைச் செய்யும்போது நூல் அவாரம் ஊசியின் கொக்கியின் மேல் மாட்டி இடப்புறமாக முதல் தையலில் நுழைத்து நூலைக் கொக்கியின் மேல் இட்டுக் கொக்கி நுழைக்கப்பட்டிருக்கும் தையலின் வழியாகவும் கொக்கியின்மேல் ஏற்பட்டிருக்கும் நூல் அவாரத்தின் வழியாகவும் வெளியே இழுக்கவும். இந்தத் தையல், தையல் வேலையின் ஒரு பகுதியிலிருந்து மற்றொரு பகுதிக்கு கண்ணுக்கு தென்படாமல் கொண்டுபோக உதவும்.

(5) இரட்டைச் சாதாத் தையல் (Double Crochet): இந்தத் தையலை செய்யக் கொக்கியின் மீது ஒரு நூல் அவாரமிட்டுப் பிறகு ஊசியின் கொக்கியை இடப்புறமாகத் தையலில் நுழைத்து, அதே தையலில் (கொக்கியின்மீது இரண்டு நூல் அவாரம் கொடுக்கப்படும் தையல்) மூலம்



படம் 149. இரட்டைச் சாதாத் தையல் (Double Crochet)

வெளியே இழுக்கவும். படத்தில் (படம் 149) காண்பித்த பிரகாரம் ஊசியின் கொக்கியில் நூலைச் சுற்றிக் கொண்டு ஊசியின் கொக்கிமேல் இருக்கும் இரண்டு நூல் துவாரங்கள் வழியாக உடனே இழுத்துக் கொள்ளவும். இம் முறையே வேண்டிய அளவு செய்யவும்.



படம் 150.

இரட்டை முத்தையல், அரை தையல் மூலம் செலுத்தப்பட்டது
(Double Trebles passed through half a stitch)

(6) **முத் தையல் (Treble Crochet):** முத் தையல் என்பது குரோஷேச் சுருக்குகளினால் ஆன சிறு தூண்களைப் போலுள்ள தையல். இத் தையலில் பலவகை உண்டு அவை (1) அரை முத்தையல் (Half trebles) (2) இரட்டை முத்தையல் (Double trebles) (3) சேர்த்த முத் தையல் (Connected trebles) என்பன.

முத்தையல்களைத் தைக்கும் பொழுதெல்லாம் ஒவ்வொரு வரிசையின் ஆரம்பத்திலும் சில இரட்டைச் சாதாத் தையல்கள் (Double Crochet) பின்னிக் கொள்ளவும். கீழே உள்ள முதல் முத்தையலை விட்டுப் பின்னிக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு விடப்படுகிற முத்தையல் அடுத்த வரிசையில் வரும் சங்கிலிப் பின்னலால் மூடிக் கொள்ளப்படும்.

தைக்கும் முறை: ஊசியின் மேல் நூலை ஒரு முறை போட்டுச் சங்கிலியிலே ஒரு தையலை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் மறுபடியும் நூலை மற்றொரு முறை ஊசியின்மேல் போட்டு இடப்பக்கமாகத் தையலில் கொக்கியை நுழைத்து இரண்டு நூல் துவாரங்கள் (Loops) வழியாக நூலை இழுத்துக் கொள்ளவும். மற்றொரு முறை ஊசியின்மேல் நூலைப் போட்டு மிகுந்திருக்கிற இரண்டு நூல் துவாரங்களின் வழியாய் இழுத்துப் பின்னவும். இம்முறையே வேண்டிய அளவு பின்னவும்.



படம் 151.

இரட்டை முத்தையல் (Double trebles or Long trebles)

(7) **இரட்டை முத்தையல் (Double trebles or Long trebles)**: சங்கிலியிலேயே ஒரு தையல் ஊசியின் கொக்கியில் எடுத்து ஊசியின் முனையில் நூலை இரு முறை சுற்றிக் கொண்டு இடப்புறம் இருக்கும் தையலில் கொக்கியை நுழைத்து இரட்டை முத்தையல் பின்னி முடிக்கும் வரை ஒவ்வொரு முறையும் சுற்றப்பட்ட நூலுடன் படத்தில் (படம் 151) காண்பித்த பிரகாரம் இரண்டு நூல் துவாரங்கள் (Loops) வழியாக இழுத்து பின்ன வேண்டும்.

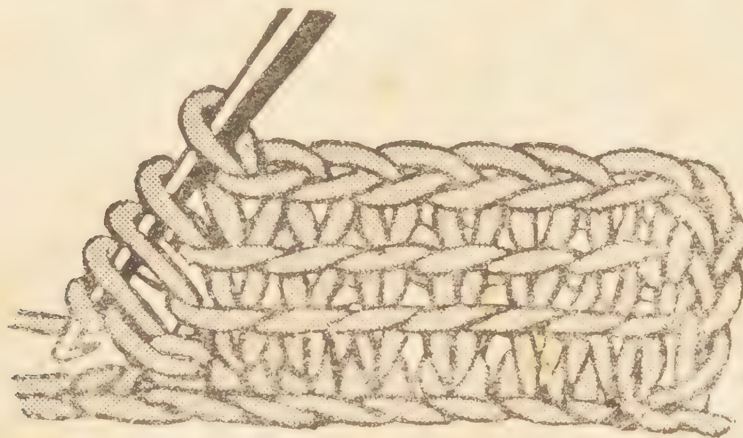
(8) **அரை முத்தையல் (Half trebles)**: நூலைப் பின்புறத்திலிருந்து ஊசியின் முன்புறமாகவும் வட்டமாகவும்

கொண்டு வரவும் பிறகு முந்திய வரிசையிலுள்ள தையல்களின் இடையில் கொக்கியை நுழைத்து ஒரு முறை நூலை சுற்றிக்கொண்டு சற்று முன்னுக்கு நூலுடன் கொக்கி



படம் 152. அரை முத்தையல் (Half trebles)

யைத் தள்ளி மற்றொரு முறை நூலைச் சுற்றிக்கொண்டு மூன்று நூல் துவார (Loops) ங்கள் வழியாக நூலை இழுத்துப் பின்னலைப் பூர்த்தி செய்யவும்.



படம் 153. சேர்க்கப்படும் முத்தையல் (Connected trebles)

(9) **சேர்க்கப்படும் முத்தையல் (Connected trebles):** முத்தையல்கள் அல்லது தூணகள் போலுள்ள தையல்களை இணைப்பது. ஆரம்பத்தில் தைக்க வேண்டிய முறை பிரகாரம் அஸ்திவாரமாக (Foundation) இருக்கும் சாதாச் சங்கிலித் தையலிட்ட பிறகு வேண்டிய நீளம் செங்குத்தாக (Vertical) முத்தையலிடவும். பிறகு கீழ் நோக்கிப் படத்தில் (படம் 153) காண்பித்த பிரகாரம் ஊசியை நுழைத்துக் கடைசியாக ஊசியின் கொக்கியில் நூலை ஒருமுறை சுற்றிக்கொண்டு வலப்பக்கமாகக் கொண்டு வரவும். ஊசியை நூலுடன் இரு இரு நூல் துவாரங்கள் (Loops) வழியாக இழுத்துக்கொள்ளவும்.

(10) பிக்காட்டுத் தையல் (Picot Stitches): இந்தத் தையல் அநேகமாக அழகு படுத்துந் தையல் வேலையின் கடைசி வரிசையில் செய்யப்படும். அல்லது இந்த அழகு



படம் 154. பிக்காட்டுத் தையல் (Picot Stitches)

தையலை தனிப்பட செய்து கரை ஓரங்களில் அமைத்து இணைப்பதும் உண்டு.

சங்கிலித் தையலில் ஐந்தும் செய்து மூன்று தையல்கள் தள்ளி முக்தையலில் ஒன்றும் பின்னிய பிறகு வட்டமாகச் சுருக்கிக் கடைசியாக முதலாம் சங்கிலியுடன் கடைசித் தையலைப் பிணைக்க வேண்டும் இந்த முறைப்படி தேவையான வரை பின்னவும்.



படம் 155.
சாதா மத்திய வளையம்
Plain round ring



படம் 156.
கண்களோடு கூடிய மத்திய வளையம்
Round ring with open work

(11) சாதா மத்திய வளையம் (Plain round ring): பத்துச் சங்கிலித் தையல்கள் (அல்லது வேண்டிய அளவு பின்னி கடைசி சங்கிலியுடன்) பின்னி 10-ஆம் சங்கிலியை முதலாம் சங்கிலி தையலுடன் பிணைத்து வளைய மாக்கிக் கொள்ளவும். பின்பு மூன்று சங்கிலித் தையலும் 19 முத் தையலும் சேர்த்த ஒரு தையலிட்டு (அல்லது வேண்டிய

அளவு பின்னிய பிறகு 3-சங்கிலிகளில் மூன்றாவதோடு சேர்த்துப் பிணைக்கவும்.

(12) கண்களோடு கூடிய மத்திய வளையம் (Round ring with open work): இதைச் செய்யச் சாதா வளையம் செய்த முறையையே அனுசரிக்கவும். ஒன்று மட்டும் வித்தியாசம். அதாவது, அடுத்த வரிசையில் ஒவ்வொரு முத்தையல் இடையிலும் ஒரு சங்கிலித் தையல் வரும்.



படம் 157.

சங்கிலி முத்தையல் அல்லது துவாரங்கள் (Chain trebles or Holes)

(13) சங்கிலி முத்தையல் அல்லது துவாரங்கள் (Chain trebles or Holes): முதலில் ஒரு முத்தையல் செய்த பிறகு 2 சங்கிலித் தையல் செய்து, இரண்டு தையல் விட்டு விடவும். பிறகு மூன்றாம் தையலில் ஒரு முத்தையல் இட்டுச் சங்கிலித் துவாரத்தைப் பூர்த்தி செய்யவும். இம்முறையே வேண்டிய அளவு செய்து கொள்ளவும்.

(14) சாதா சதுரம் (Plain crochet square):

1. சாதா சதுரம் பின்ன ஆரம்பத்தில் நான்கு சங்கிலி தையல்களால் செய்து பிறகு முதல் சங்கிலியுடன் பிணைத்து ஒரு வளையம் பூர்த்தி செய்துக்கொள்ளவேண்டும்.

2. ஒரு சங்கிலி தையலும் இரண்டு சாதா தையலும் செய்யவும்.

3. அடுத்த மூன்று சங்கிலிகளில் ஒவ்வொன்றிலும் மூன்று சாதா தையல்களும், முதலில் செய்யப்பட்ட இரண்டு சாதா தையல்களில் ஒரு சாதா தையலும் செய்ய வேண்டும்.

4. ஒரு தையல் விட்டு, பிறகு முதல் பின்னப்பட்ட வரிசையில் குறுக்கு வசமாக (Horizontal) இருக்கும், சாதா தையல் துவாரங்களின் (Loops) முதல் தையல் இடையில் ஊசியின் கொக்கியை நுழைத்து நூலை எடுத்துக்கொள்ளவும்.

5. பிறகு ஒரு சங்கிலி தையலும் இரண்டு சாதா தையலும், விடபட்ட தையலில் செய்யவும்.



படம் 158.
சாதா சதுரம்
(Plain Crochet Square)

6. கடைசியாக மூலை (Corner) களுக்காக அமைக்கப்படும் சாதா தையல்கள் மூன்றில் இரண்டாவதாக இருக்கும் சாதா தையலில் மூன்று சாதா தையல்கள் செய்தும் முந்திய வரிசையிலுள்ள மற்றெல்லா தையல்களிலும் ஒரு சாதா தையலும் செய்ய வேண்டும்.

ஒவ்வொரு வரிசையும் செய்யும் பொழுது இம்முறையை அனுசரித்து வரிசையின் முதலும் கடைசியையும் பின்ன வேண்டும்.

குறிப்பு: முன்னும் பின்னுமாக (to & fro): செய்ய வேண்டிய தையலை உபயோகிக்கும் பொழுது ஒவ்வொரு வரிசை பூர்த்தியானதும் தையல் வேலையை பின்புறமாக திருப்பிக்கொண்டு அந்த தையல்கள் மேலே பின்ன ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

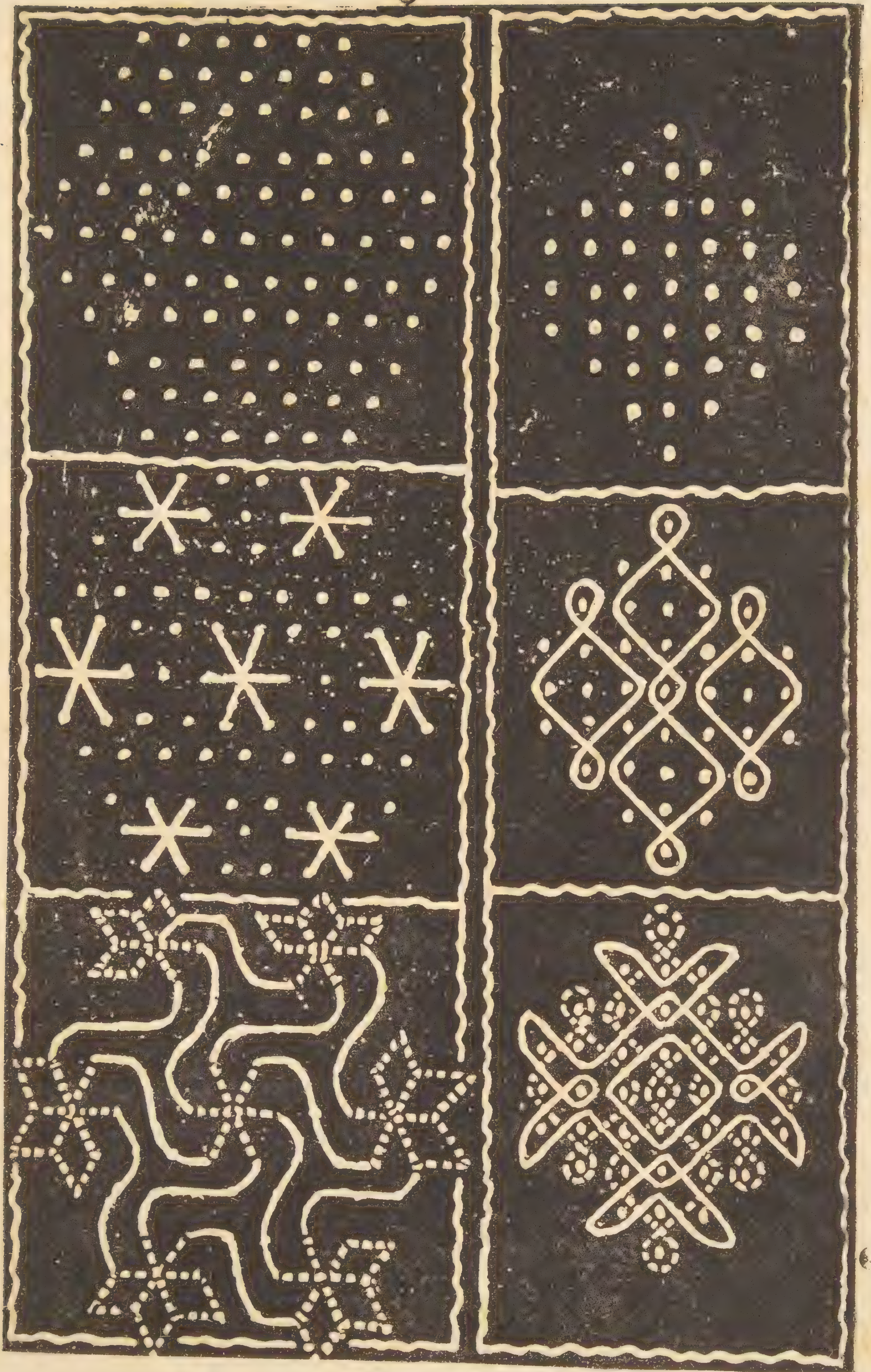


அத்தியாயம்—40

கோலம் இடுதல் (Kolam Art)

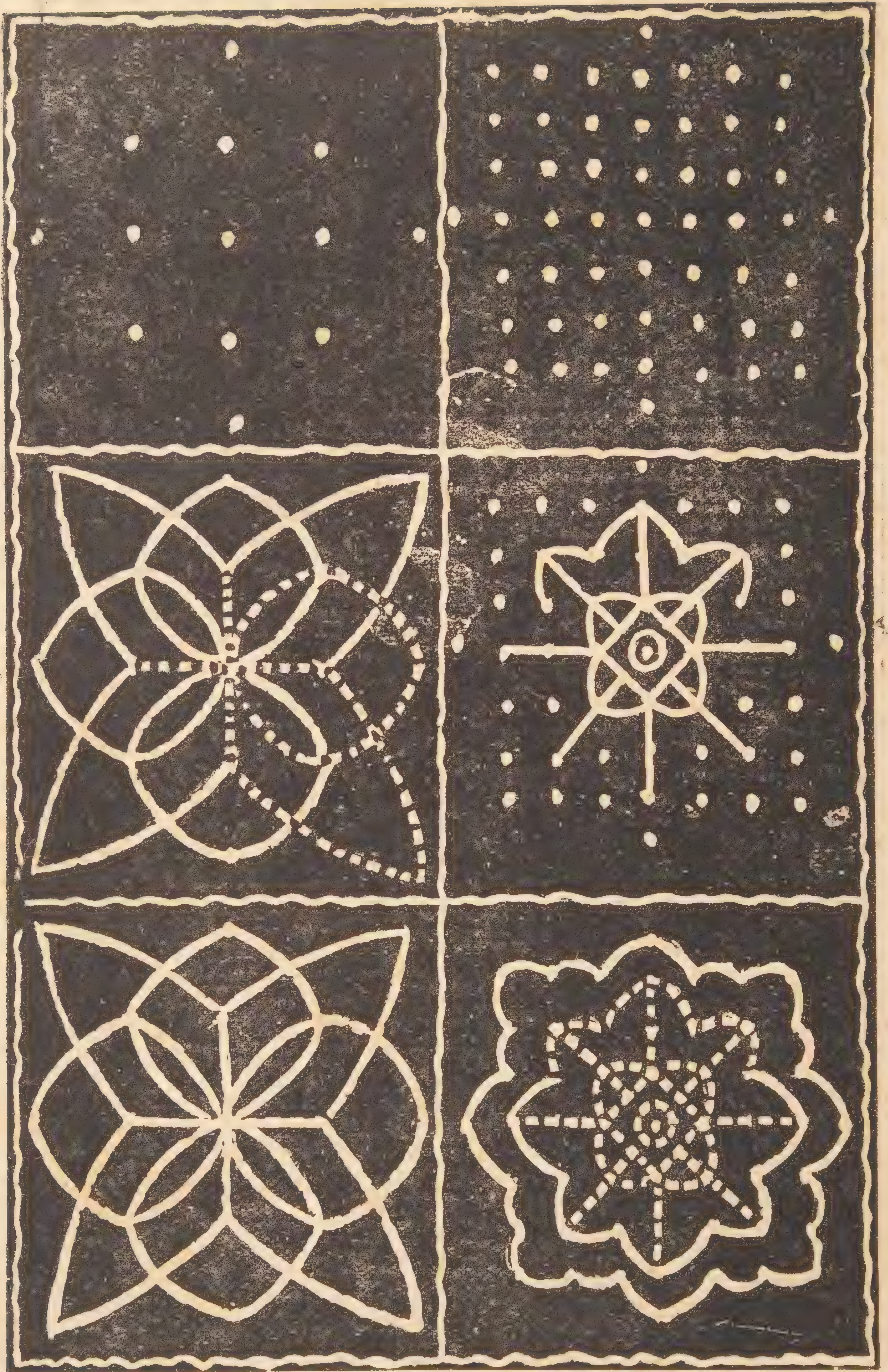
நம் நாட்டு வழக்கத்தில் வீடு கழுவிச் சுத்தம் செய்த பிறகும் விசேஷ காலங்களிலும் வீடுகளிலும் வீட்டிற்கு முன்னிலையிலும் கோலம் இட்டு அலங்கரிப்பது வழக்கம். ஆகையால், ஒவ்வொரு பெண்ணும் சில கோலங்களாவது தெரிந்து கொள்ள அவாக் கொள்ளலாம். பின்வரும் சித்திரங்கள் மூலம் சில கோலங்களைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

ஒவ்வொரு மாதிரியிலும் (1) புள்ளியிடுதல் (2) புள்ளிகளைப் பிணைத்தல் (3) கோலத்தைப் பூர்த்தி செய்தல் ஆகிய மூன்று சித்திரங்கள் உள்ளன. இவைகளைக் கவனித்துக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். பின் வரும் கோலங்களில் சிலவற்றை நமக்கு வேண்டிய அளவு பெருக்கிக் கொள்ளலாம்.



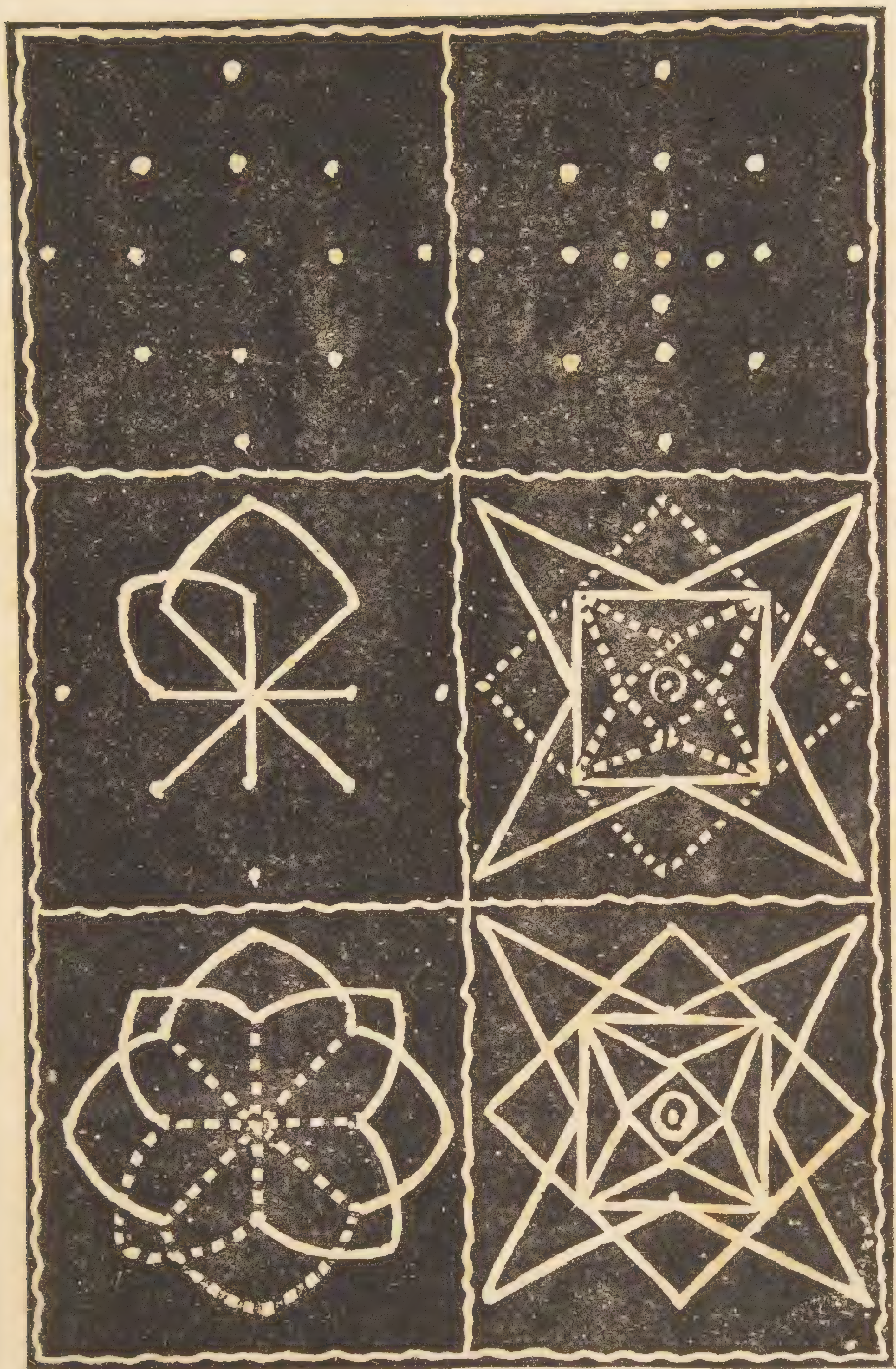
1 பாரிஜாதக் கொத்து
Parijatha Bunch

2 முத்துப் பந்தல்
Pearl Canopy



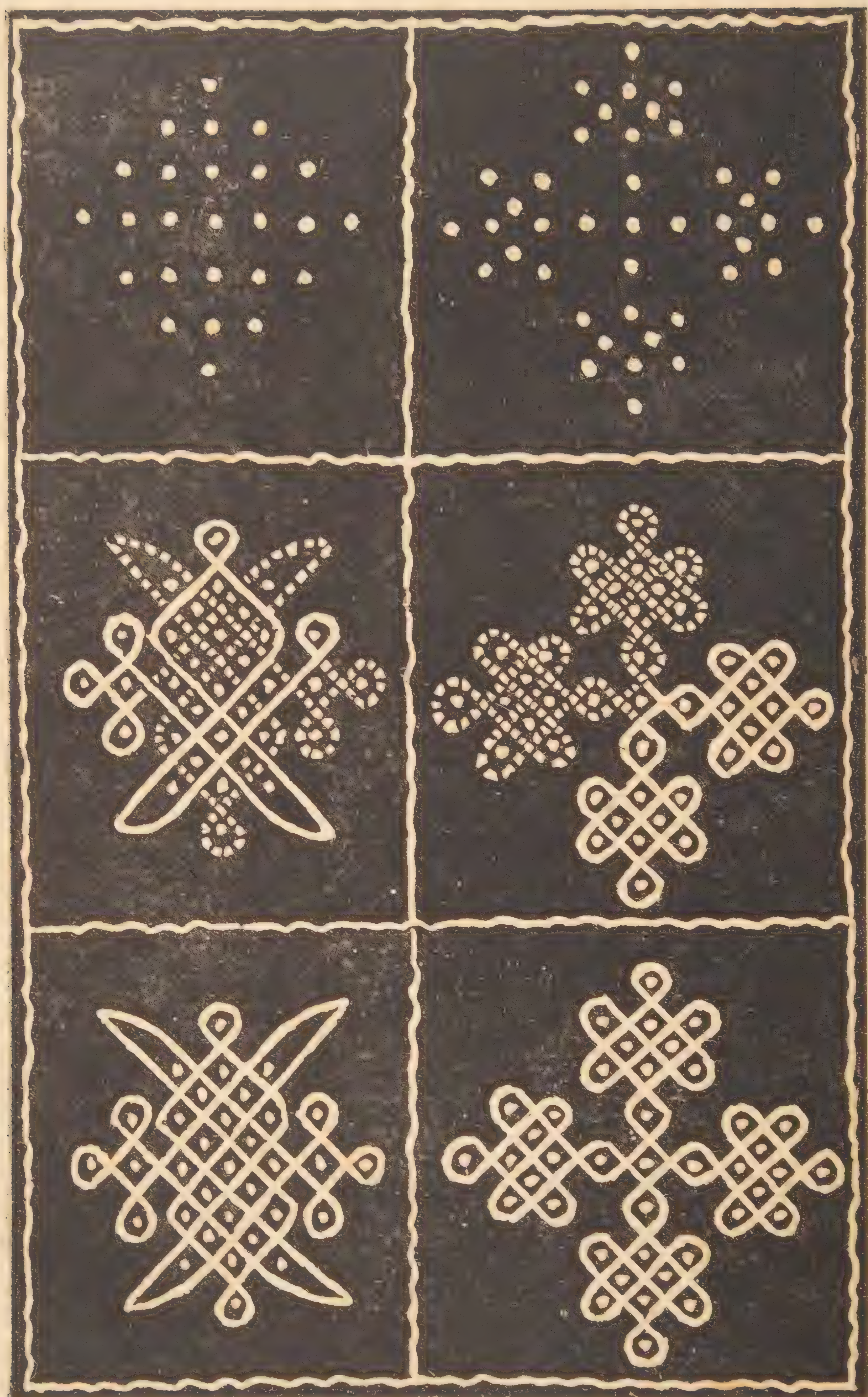
3. ரோஜா மலர்
Rose Flower

4. கமலத் தட்டு
Lotus Flower



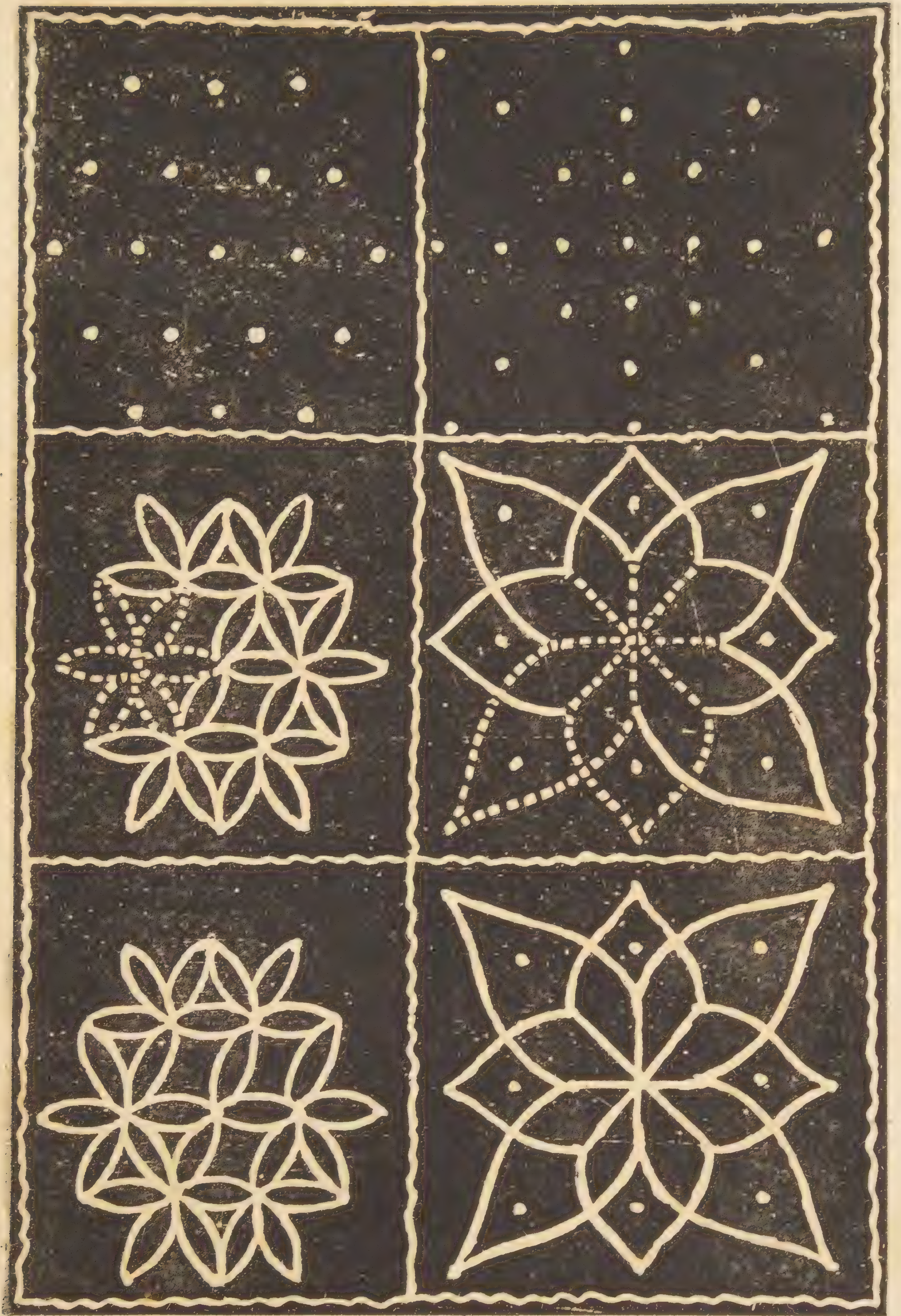
5. தாம்பூலத் தட்டு
Betal Plate

6. இரட்டை நக்ஷத்திரம்
Two Stars



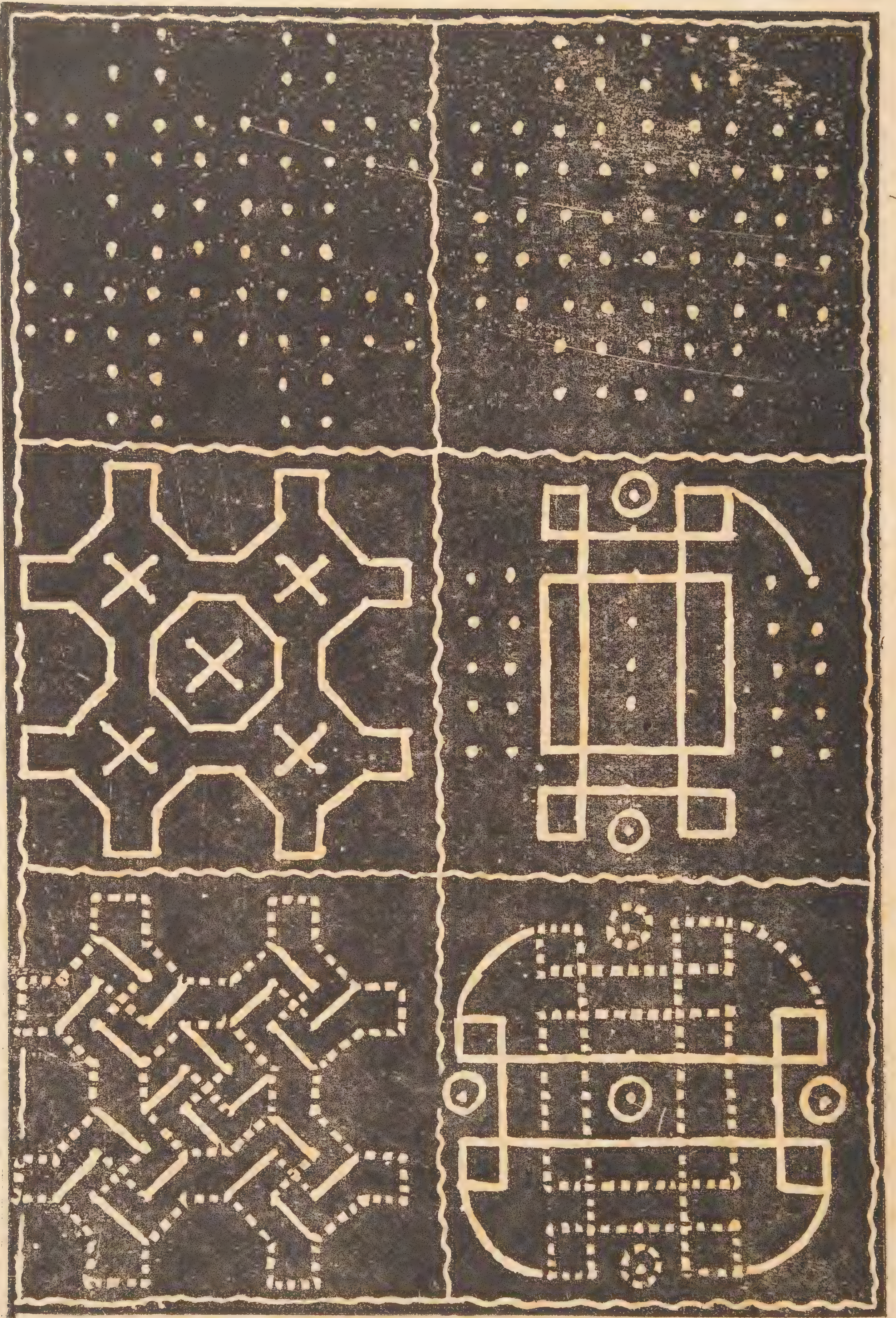
7. பாதாள கொலுசு
Spikes

8. மிட்டாய் பொட்டலம்.
Sweetmeat Packet



9. அன்னாசி பூ
Pine Apple Flower

10. தாமரைப் பூ
Lotus Flower



11. புலிப் பாதம்
Tiger's Foot

12. ஓம குண்டம்
Sacrificial Altar

13. இரட்டைப் பாம்பு
Twin Snake

14. சதுர் நாகம்
Four Snakes

15. ஆமை ஓடு
Tort ise Shell

16. மீன்—Fish

7 வயது
சிறுமி

12 வயது
பெண்

தவழும்
குழந்தை

மணப்பெண்

தாயும் பிள்ளைகளும்

நல்ல வீட்டுத் தலைவி